



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

## ÇİN MANTISI

Hamuru için:

250 gram un

250 gram buğday nişastası

8 tatlı kaşığı mısır nişastası

2 yemek kaşığı tereyağı

İç harcı için:

1 adet taze yeşil soğan

1 su bardağı soya filizi

2 su bardağı ayıklanmış çiğ karides

1 yemek kaşığı tereyağı

1 tatlı kaşığı susam yağı

Yarım tatlı kaşığı toz şeker

1 tatlı kaşığı mısır nişastası

1 tatlı kaşığı acı hardal

2 tatlı kaşığı soya sosu

1 çay kaşığı tuz

Önce taze soğanı temizleyip incecik doğrayın. Soya filizlerini yıkayıp ince ince kıyın. Karidesleri iri iri, yarım santim kalınlığında doğrayın. Tüm malzemeyi tereyağı, susam yağı, tuz, toz şeker, mısır nişastası, hardal ve soya sosu ile karıştırıp buzdolabına koyun.

Diğer tarafta 2 su bardağı suyu kaynatın. Hamur için un, buğday nişastası ve mısır nişastasını derin bir kaba koyup ortasına bir çukur açın. Bu çukura kaynamış suyu ilave edip tahta bir kaşıkla karıştırın ve soğumaya bırakın. Pürüzsüz bir hamur elde edinceye kadar elinizle iyice yoğurun. Hamuru üzeri örtülü olarak 5-6 dakika dinlendirin. Sonra içine 2 yemek kaşığı yumuşamış tereyağını ekleyip 2-3 dakika daha yoğurun.

Bu hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Her bir parçayı, üzerine 2-3 yemek kaşığı buğday nişastası serpilmiş tezgahın üzerinde elinizle bastırarak bir çay tabağı büyüklüğüne getirin. Hamurların ortasına hazırladığınız sebzeli ve karidesli içten birer tatlı kaşığı koyun. Kapalı bir bohça şeklini vermek için hamuru dört kenardan ortaya doğru toplayın ve elinizle iyice birbirine yapıştırın.

Bu torba şeklindeki mantıları hafifçe yağlanmış tel bir süzgeç veya demir bir kevgir üzerine koyup içi su dolu bir tencereye oturtun. Suyun buharında 12-15 dakika kadar pişirin. En sonunda haşlanan mantıları bir servis tabağına alıp üzerine soya sosu gezdirerek servise sunun.



