



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## ÇİN MANTISI

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Hamuru için:

Yarım çay bardağı su (60 gr)

1 çay kaşığı tuz

Aldığı kadar un (Yaklaşık 3 çay bardağı)

İçi için:

200 gr tavuk kıyması

100 gr lahana

1 diş sarımsak

1 adet taze soğan

1 çay kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı karabiber

2 yemek kaşığı susam yağı

1 tatlı kaşığı pekmez

1 yemek kaşığı tahin

1 yemek kaşığı soya sosu

Sosu için:

Yarım çay bardağı tavuk suyu (Normal su da olur)

1 çay bardağı soya sosu

1 çay kaşığı pulbiber

1 tatlı kaşığı sirke

Haşlamak için kaynar su

Öncelikle içini hazırlıyoruz.

Soğan sarımsak ve lahana yıkanarak ince ince kıyılır.

Tavuk kıyması ve iç harçtaki bütün malzemeler güzelce karıştırılır.

Bu karışım buzdolabına kaldırılır.

Hamurunu hazırlamak için.

Un kontrollü eklenerek hafif sert bir hamur elde edilir.

25-26 parçaya ayrılır parçalar fındıktan biraz büyük oluyor.

Merdane yardımıyla tek tek çay tabağı kadar açılır.

İç harcı hepsine pay edilir.

Şekil vererek kapatılır.

İstenirse yarım ay şeklinde de kapatılabilir.

Kaynayan suyun içine biraz tuz atılır ve 10 dk kadar haşlanır.

Sosu hazırlanır.



---

© lezzetler.com tarif no:176731 • adı:Çin Mantısı • gönderen:Gül • indirme tarihi:07.04.2025 - 07:56