



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇÖKERTME MANTI

3 adet yufka
3 yemek kaşığı tereyağı
1 adet kuru soğan
300 gr. dana kıyma
Çeyrek demet maydanoz
1 çay kaşığı karabiber
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
1.5 su bardağı et suyu
Servisi için:
2 bardak yoğurt
4 yemek kaşığı ayçiçek yağı
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
1 yemek kaşığı tereyağı

300 gr dana kıymayı bir kaba koyunuz içerisine çeyrek demet ince kıyılmış maydanozu, 3 diş rendelenmiş sarımsak, 1 adet rendelenmiş kuru soğanı, 1 tatlı kaşığı tuzu, 1 çay kaşığı karabiberi ekleyip bir kaşık yardımıyla karıştırın. (1 adet yufkanın üzerine yarım yufkayı da serin) yufkanın kalın yerine öncelikle 1.5 adet yufkayı, düz bir zemine serin. Kıymanın yarısını yufkaların üzerine koyun ve elinizle inceltin. Yufkanın kıymasız tarafını içine katlayın. Fazla kenarlarını şekil bozukluğu olmaması için bıçak yardımıyla kesin, yufkaların diğer yarısına da aynı işlemi uygulayın. Hazırladığınız yufkaları rulo şeklinde sarın. Fırın kabını 1 yemek kaşığı tereyağı ile yağlayın rulo şeklindeki yufkaları 1.5 cm kalınlığında dilimler halinde kesip fırın tepsisine dizin. 3 kaşık tereyağını dilimlediğiniz mantıların üzerine küçük parçalar halinde kesip yerleştirin. 190 derecede 15 dakika pişmeye bırakın. Sosu hazırlamak için: 1, 5 su bardağı et suyunu kaynatın ve fırından çıkan mantıların üzerinde gezdirin. 4 yemek kaşığı ayçiçek yağını küçük bir tavanın içerisinde kızdırın ve içerisine 1 tatlı kaşığı kırmızı biber ekleyin. Mantıları servis tabağına alın, üzerine bir miktar yoğurt, kırmızı biberli yağlı karışımı döküp sıcak servis yapın.