



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DIYET MANTI

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

140 g karabuğday unu
230 g kepekli un
1/4 su bardağı süt
2 adet yumurta
200 g yağsız kıyma
2 adet soğan
3 diş sarımsak
1 kase yoğurt
İnce kıyılmış maydanoz
Birer tutam karabiber, kaya tuzu, pul biber

Pul biber, karabiber, soğan, sarımsak, maydanoz ve kıymayı iyice yoğurun. Unları geniş bir kaba alıp eleyerek karıştırın. Karıştırdığınız unun ortasını açarak süt, yumurta ve tuzu ekleyip güzelce yoğurun. Tezgahı unlayın ve yoğurduğunuz hamuru tezgahta bir oklava yardımıyla açın. Açtığınız yufkaları bıçakla 2-3 cm eninde kare şeklinde kesip iç malzemesini yerleştirdikten sonra uçlarından kapatın. Bir tencere suyu ocakta kaynatın. Kaynadıktan sonra hazırladığınız mantıları içine atıp 10 dakika haşlayın. Bu arada ayrı bir tavada iki yemek kaşığı zeytinyağı ile pul biberi hafifçe kavurun. Bu sosu haşladığınız mantıların üzerine sarımsaklı yoğurt ile beraber servis edebilirsiniz.

