



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DUMPLİNG MANTISI

Hamuru için; yarım su bardağı suyun içine bir çay kaşığı tuz ve alabildiğinde un koyun. İyice yoğurun. Akabinde üzerini örtüp bir köşede bekletin.

O sırada ise 300 gram tavuk kıymasının içine rendelenmiş 150 gram lahana bir diş sarımsak bir adet küp küp doğranmış soğan koyun. Ardından tuz, karabiber, susam yağı, pekmez, tahin ve soya sosundan birer çay kaşığı kadar ekleyin. 10 dakika tavada pişirin. Daha sonra hamuru ceviz büyüklüğünde ayırın. Oklava ile açın. Ortasına tatlı kaşığı kadar bu karışımdan koyun.

Hamurun etrafından içe doğru katlayın. Yumru şeklinde yaptığınız mantıları bir tepsiye dizin.

Büyük bir tencereye su doldurun. Ocağa koyun. Üzerine de süzgeç ekleyin. Akabinde süzgecin içine mantıları yerleştirin. Kapağını kapatın.

20 dakika kaynamaya bırakın. O sırada bir kabın içine 2 yemek kaşığı soya sosu, bir çay kaşığı pul biber, bir tatlı kaşığı sirke koyun. Yarım çay bardağı koyduktan sonra bir cezvede kaynatın.

Mantıları ocaktan alıp sosa batırıp yiyin.

