



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ERDEK MANTISI

Malzemeler:

2 adet yumurta

1 su bardağı su

Yeteri kadar tuz

Aldığı kadar un

İçerik için:

1 tavuk göğsü

1 çay bardağı nohut

1 kase sarımsaklı yoğurt

2 yemek kaşığı tereyağı

2 çay kaşığı kırmızı pul biber

Yeteri kadar kuz

Hazırlanışı:

Tavuğu ve nohudu bir arada haşlayın. Tavuğu iri parçalara bölün. Yumurtalara su, tuz ve unu ekleyerek bir hamur yoğurun. Hamuru yarım santim inceliğinde açıp 5 santim karelere kesip karşılıklı kapatın. Yağlanmış fırın tepsisine dizip kızartın. Tavuklu nohutlu et suyunun içine atıp 5-10 dakika pişirin. Üzerine yoğurt ve kırmızı pul biberli tereyağı gezdirip servise sunun.
