



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ERİŞTELİ AVUNYA MANTISI

3 Yemek Kaşığı Sana Klasik
3 Diş sarmısak
1 Paket erişte
1 Demet maydanoz
2 Adet soğan
4 Adet sivribiber
3 Adet Domates
1 Kase nohut
1 Bardak YOĞURT
Aldığı kadar karabiber
Aldığı kadar pul biber
Aldığı kadar tuz

Erişteyi tuzlu suda haşlayın. Tepsiyeye yayıp, önceden ısıtılmış 200 dereceli fırında 10 dakika tutun. Geceden ıslattığınız nohutları haşlayın. 1 çorba kaşığı sana margarini tavaya alın. Eriyince yemeklik doğranmış soğan ile eti tavaya ekleyin. Domatesi küp küp doğrayıp tavaya alın. Tuzunu ve karabiberi ayarlayın. Fırından aldığınız eriştelere üzerine eti yayın. Dövmüş sarmısakla yoğurdu karıştırıp, dökün. Kalan 1 çorba kaşığı sana margarini kırmızıbiberi yakın. Mantının üzerine gezdirip servis yapın.