



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GILNIŞ (ÇEÇENİSTAN)

1,5 su bardağı su
1 adet yumurta
1 çay kaşığı tuz
yeteri kadar un
1 büyük tavuk göğsü
5 diş sarımsak
100 gr. sana margarin
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
1 çay kaşığı karabiber
1 kase yoğurt

Su, yumurta ve tuzu bir kaba alıyoruz karıştırıyoruz. Yavaş yavaş un ilavesi ile hamur yapıyoruz. 15 dakika dinlendiriyoruz. hamuru meradane ile 1 cm. inceliğince açıyoruz küçük şeritler halinde kesiyoruz. parmaklarımızla bastırıp yuvarlıyoruz. tavuk haşlanır. etleri incecik didilir. kenara alınır, kaynayan tavuk suyuna mantılar atılır haşlanır servis tabağına süzülerek konur. üzerine etler serpilir. sarımsaklar ezilir tavuk suyu ile karıştırılır. tereyağı ve pul biberli sos hazırlanır. servis yaparken sarımsaklı ve kırmızı biberli sosla ikram edilir. Arzu ederseniz yoğurtlada ikram edebilirsiniz
