



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## GLUTENSİZ MANTI

<https://www.colyakankara.org.tr>

1 su bardağı mısır unu ince çekilmiş  
1 su bardağı pirinç un  
1 su bardağı glutensiz un  
1 adet yumurta  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 su bardağı ılık su  
İçi için:  
200 gr kıyım  
Yarım demet maydanoz  
Karabiber  
Nane  
Tuz  
1 adet soğan  
Üzeri için:  
2 su bardağı yoğurt  
2 diş sarımsak  
50 gr tereyağı  
Kırmızı biber  
Nane  
Tuz

Mısır unu, pirinç unu, glutensiz un, yumurta, tuz ve ılık su ile hamur yapılır. Biraz dinlendirilir. Bezelere ayrılır. Her beze 2mm inceliğinde açılır kareler kesilir. Kıyım, rendelenmiş soğan, ince kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber, nane konup yoğrulur. Karelerin ortasına yeteri kadar konup bohça gibi katlanır. Bol kaynar suda haşlanıp tabağa alınır. Üzerine sarımsaklı yoğurt ve eritilmiş kırmızı biber, naneli yağ gezdirilir.