



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HAMPAL MANTISI

2 su bardağı ılık su
1 yemek kaşığı tuz
4 adet patates
2 adet kuru soğan
100 gram margarin
Yeterince pul biber
2 yemek kaşığı salça
2 su bardağı yogurt
2 diş sarımsak

Öncelikle içi hazırlayalım.soğan, yağda pembeleşinceye kadar kavrulur. içine ezilmiş patatesler eklenir. kavruktan sonra isteğe bağlı baharatlar ilave edilir. Daha sonra soğumaya bırakılır. Daha sonra hamur yoğrulur. sonra ince olmayan bir hamur açılır, çay bardağı ile yuvarlak şekiller verilerek kesilir. İçine yapılan iç malzemesi konulur. İsteğe göre şekil verilip kapatılır. Büyük bir tencerede tuzlu su kaynatılır. kaynayan suya patatesli hamurlar atılır ve haşlanır. servis tabağına alındıktan sonra üzerine, yapılan sarımsaklı yogurt ve salçalı sos dökülür. sonrada afiyetle yenilir.

