



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAMUR MANTISI

3 su bardağı un
1 tatlı kaşığı tuz
Alabildiği kadar su
Üzeri için:
2 çorba kaşığı tereyağı
Sarımsaklı yoğurt

Çukur bir kaba un ve tuz konur. Kek hamurundan biraz daha cıvık kıvama gelene kadar su eklenerek çırpılır. Bir tencereye su ve az tuz konur. Kaynayınca kaşıkla hamurlar atılır. Suyun yüzüne çıkınca servis tabağına alınır. Sarımsaklı yoğurt, yakılmış yağ gezdirilir.