



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HENGEL

Hamuru için:

500 gram un

Tuz

Aldığı kadar su

Sosu için:

2 adet kuru soğan

1 kase yoğurt

2 diş sarımsak

Tereyağı

Unu eleyip yoğurma kabına alın ve tuz ekleyin.

Ardından una azar azar su ilave ederek mantı hamuru kıvamına gelene kadar yoğurmaya başlayın.

Daha sonra hamuru 15 dakika kadar dinlendirin.

Dinlenen hamuru bezelere ayırıp açın.

Yufkaları üç parmak genişliğinde kareler halinde kesin.

Ardından kareleri ikiye bölüp üçgen haline getirin.

Hamurları kaynar suda haşlayın.

Diğer taraftan da soğanı ince ince doğrayın.

Bir tavada tereyağını eritin ve soğanları ekleyip kavurun.

Sarımsakları da ezip yoğurtla karıştırın.

Haşlan hamurları servis tabağına alın.

Üzerine sarımsaklı yoğurdu ve kavrulmuş soğanı ekleyip servis edin.

