



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HINGEL (ERZURUM)

Erzurum İl Kùltür ve Turizm Müdürlüğü

İçine et koyulmuş ve üçgen katlanmış mantının yöresel adı hingeldir.
Haşlanan hingeller sarımsaklı yoğurt ve tereyağıyla servis edilir.

