



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

HINGEL

<http://www.hurriyet.com.tr>

1 su bardağı un
1 çay kaşığı tuz
1 adet yumurta
Yarım su bardağı su
Üzeri için:
250 gram orta yağlı kıyma
2 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı kuru nane

Malzemeler, greyfurt büyüklüğünde tek bir beze içindir.

Derin bir karıştırma kabının içine önce yumurtayı kırın, suyu ekleyin ve tuzla beraber unu aktarın. Hamur iyice toplanıp pürüzsüz bir hale gelinceye kadar yoğurun. Hamurun kulak memesinden biraz daha sert bir kıvamda olması gerekir. Yoğurduğunuz hamuru 30 dakika kadar dinlendirip üzerine un serperek bir hamur tahtası üzerinde 40-45 santimetre çapında, 10 tane defter yaprağı kalınlığında olacak şekilde açın.

Temiz bir sofraya bezi üzerine serdiğiniz yufkayı 10-15 dakika kadar kurumaya ve havalandırmaya bırakın. Tekrar tahta hamur sinisinin üzerine aldığınız yufkayı yaklaşık 5 santimetre eninde şeritler halinde kesin. Sonra bu şeritleri üst üste koyarak kenar uzunluğu 3-3,5 santimetrelik eşkenar üçgenler şeklinde hamurları kesin.

Tencereye 7-8 su bardağı su koyup, 1 tatlı kaşığı tuz ekleyin. Su kaynayıncaya üçgen şeklindeki hamurları içine atarak 10-12 dakika kadar haşlayın ve makarna gibi süzdürün. Bir tavada kıymayı kendi yağıyla, rengi koyu kahverengileşinceye kadar uzun süre kavurun. Kavurduğunuz kıymayı mantıların üzerine aktarın.

Bir başka tavada tereyağını eritin, kuru nane ekleyerek 3-4 dakika pişirin. En son aşamada bu naneli kızgın yağlı kıymalı mantının üzerine gezdirip servise sunun.

