



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## HİNGEL

Hamuru için:

- 1 adet yumurta
- 2 su bardağı ılık su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 5 su bardağı un

Kıymalı iç harcı için:

- 1 adet orta boy kuru soğan
- 300 gram kıyma
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı karabiber

Üzeri için:

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 su bardağı yoğurt
- 2 diş sarımsak

İç harcı için kuru soğanı ince ince doğrayın.

Soğan, kıyma, tuz ve karabiberi karıştırın.

Unu derin bir kaseye alın ve tuzu ilave edin.

Orta kısmını havuz gibi açıp bu boşluğa yumurta kırın.

Ilık suyu azar azar ekleyerek tüm malzeme toparlanana kadar yoğurun.

Hamuru dört eşit parçaya ayırıp unlanmış mutfak tezgahı üzerinde açın.

Yuvarlak bir kalıp ya da bardak ağzıyla kesin.

Yuvarlakların ortasına kıymalı harçtan 1 tatlı kaşığı kadar koyun.

Kenar kısımlarını içe doğru alıp üst üste katlayarak kapatın.

Aynı işlemi tüm hamurlara uygulayın.

Tencerede su kaynatıp mantıları öbek öbek pişirin.

Yumuşayıp suyun üzerine çıkan mantılar pişmiş demektir, bir kevgir yardımıyla tencereden alabilirsiniz.

Mantılarınızı sarımsaklı yoğurtla servis edebilirsiniz.

Not: Anadolu'nun farklı yerlerinde hingel, hıngal, metez ya da Çerkes mantısı olarak adlandırılır.



