



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HINGEL

Hamur için:

2 su bardağı un

1 yumurta

Yarım çay bardağı su

Tuz

İç harcı için:

200 gram kıyma

1 orta boy soğan, rendelenmiş

Tuz, karabiber, pul biber (isteğe bağlı)

Hamur için, geniş bir kaseye unu alın. Ortasını havuz gibi açıp yumurtayı, tuzu ve yarım çay bardağı suyu ekleyin. Yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamuru streç filmle sarıp dinlenmeye bırakın.

İç harcı için, kıymayı derin bir kaseye alın. Üzerine rendelenmiş soğanı, tuzu ve baharatları ekleyip iyice karıştırın.

Dinlenen hamuru unlanmış bir zeminde merdane yardımıyla açın. Yaklaşık 2-3 mm kalınlığında olacak şekilde hamuru açın.

Açılan hamuru kare veya dikdörtgen şeklinde kesin. Üzerine hazırladığınız kıymalı harçtan küçük parçalar koyun.

Hamurun kenarlarını ortada yarım daire şeklinde, uçları birbirinin üzerine gelecek şekilde kapatın.

Tencereye su koyup kaynatın. Kaynayan suya tuz ekleyin. Mantıları kaynayan suya atıp pişirin. Mantılar suyun üstüne çıktığında pişmiş demektir.

Pişen mantıları süzüp servis yapabilirsiniz. Üzerine sarımsaklı yoğurt veya tereyağında kızdırılmış pul biberle servis edebilirsiniz.

