



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI GÜL MANTISI

1 adet yumurta
1 su bardağı su
3,5 su bardağı un
Tuz
Karabiber
500 gr ıspanak
100 gr lor peyniri
1 Adet rendelenmiş kuru soğan
Kırmızı pul biber
1 yemek kaşığı mavi haşhaş
2 diş sarımsak
Yoğurt Sosu İçin:
2 diş sarımsak
Bir kase yoğurt
Tuz
1 tatlı kaşığı ufalanmış kuru reyhan
Domates Sosu için:
2 adet orta boy domates
60 gr SANA Tereyağı Lezzeti
3 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
1 su bardağı su

Manti hamuru için bir bardak su, bir yumurta ve tuzu bir kaseye alın ve iyice çırpın.

Unu ilave ederek ele yapışmayacak, sert bir hamur elde edin. Üzerini streç film ile kapatarak dinlenmeye bırakın.

İç harcı için SANA Tereyağı Lezzeti'ni bir tavaya alarak eritin. İnce kıyılmış soğanı ve sarımsağı kavurun, üzerine yıkanmış ve kıyılmış ıspanakları ilave ederek ıspanaklar suyunu çekene kadar kavurun.

İnce doğranmış sarımsak, tuz, karabiber, kırmızı biber, lor ve mavi haşhaşı ekleyerek iç harcı soğumaya bırakın.

Bir merdane yardımı ile hamuru incecik açın ve bir çay bardağı ile yuvarlaklar kesin. Kestiğiniz dört adet yuvarlak parçayı yan yana birbirinin üzerine gelecek şekilde dizin.

Üzerine ıspanaklı harçtan koyun ve yuvarlayarak gül şeklini verin.

Ayrı bir tavada doğranmış domates, SANA Tereyağı Lezzeti, ince kıyılmış sarımsak, tuz ve karabiberi kavurun.

Suyunu çekince 1 su bardağı su ekleyerek 10 dakika pişirin

Bir fırın tepsisine domates sosunu dökün.

Üzerine gül şeklini verdiğiniz mantıları dizin.

180 C derece ısıtılmış fırında domates suyu kaynayana dek üzeri açık, ardından bir yağlı kağıtla sarılı şekilde pişirin.

Mantılar suyunu çekince fırından alın.

Bir kasede yoğurt, sarımsak, reyhan ve tuzu çırpın.

Mantıları servis kasesine alıp ortalarına sarımsaklı yoğurt ekleyerek servis edin.

