



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI MANTI

1 yumurta
2 orba kaşığı zeytinyağı
1 su bardađı süt
3 su bardađı un
1 ay kaşığı tuz
İçi için:
500 gram ıspanak
1 sođan
200 gram beyaz peynir
zeri için:
3 adet domates ve sarımsaklı yoğurt

Hamuru için öncelikle un, süt ve yumurtayı bir kabın içinde karıştırıp yoğurun. Tuzunu da ekleyip sert bir hamur yapın. Hamuru açıp büyük kareler halinde kesin. İ malzemesi için yıkanmış ıspanak yapraklarını kıyın, rendelenmiş soğanı tuz ve karabiberle tatlandırın içine paylaştırın. İsterseniz içine peynir de çok yakışıyor. Daha sonra hamurların ilerine paylaştırıp katlayın, kaynayan tuzlu suyun içine atıp 15 dakika kadar pişirip tabağa alın. zerine sarımsaklı yoğurtla birlikte servis yapın. Servis tabağına alıp sıcak olarak ikram edin.