



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KALPLİ RAVİOLİ

150 gr margarin
50 gr ıspanak
1 orba kaşığı taneli hardal
2 orba kaşığı kuru ekmek içi
1 ay kaşığı irmik
Yarım su bardağ su
Yarım ay kaşığ hindistancevizi
1 ay kaşığı Tuz
1 adet domates
1 adet kıyılmış soğan
1 diğ kıyılmış sarımsak
1 ay kaşığı Karabiber
1 tutam acı biber

İspanağı buharda soteleyin. Soğanları bir tavada yağ ile kavurun ve sotelenmiğ ıspanağı tavaya ilave edin. İçine baharatları katın. Manti hamuru için; göz kararı unu eleyin ve büyükçe bir kaba koyun. İçine azar azar su ekleyin. 1 miktar tuz atın veya bildiğimiz mantı hamuru gibi hazırlayın. Elinizle bir miktar hamuru alın ve aın. İçine kavrulmuğ ıspanağı ekleyin ve kapatıp, şekil verin. Hamuru tuzlu suda, yüksek ateşte mantı yapar gibi pişirin. Sosu için; rendelenmiğ domatesi, soğanı, margarinle ve sarımsağı ayrı bir tavada soteleyin. İçine baharatları katın.