



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KEREVİZLİ TAVUK MANTISI

1 adet kereviz (rende yada sap)  
1 adet soğan  
Nane  
Tuz  
2 dis sarımsak  
1-2 yeşil biber  
2 Kasık soya sosu  
250 gr. tavuk göğsü  
150 gr. un  
1 yumurta  
250 gr. yoğurt

Harc: Kereviz saplarını yada kereviz rendesini tavaya koyun. Soğan, yeşil biber, nane, tuz, sarımsak, 2 kasık soya sosu ve haslanmış, didiklenmiş tavuk eti ile beraber sote yapın.

Hamur: 150 gr.un, 1 yumurta, 25 gr.yoğurt ve 1 kasık sıvı yağ ile yumuşak bir hamur yoğurun. Yarım saat dinlendirdikten sonra ince olarak acın.

Hamuru geniş karelere kesip, içlerine harc koyun. Kenarları ıslatıp üçgen olarak kapatın. Hazırlanan bu mantıları buharlı pisiricide 30 dakika pisirin yada tavada hafifce kızartın. Tabaga alıp üzerlerine soya sosu dökerek servis yapın.

---