



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KIYMALI HİNGEL

Nazmiye Demirtaş

1 adet yumurta  
1 su bardağı süt  
Beyaz un  
100 gram kıyma  
1 adet kuru soğan  
Karabiber  
Tuz  
Tereyağı  
5 kaşık sıvı yağ

Bir miktar unumuzu derin bir kaba koyalım, yumurta ve sütümüzü azar azar ilave edelim ve yumuşak bir hamur elde edelim. Üzerini örtelim ve beklemeye alalım. Kıymamızı iyice kavuralım, tuzunu karabiberini ilave edelim. Dinlenen hamurumuzu çok fazla ince olmayacak şekilde açalım, bir su bardağı ile yuvarlaklara bölelim. Her yuvarlağı ortadan büzelim, kaynar suda bütün hamurlarımızı haşlayalım. Düz bir servis tabağına alalım, üzerine kavrulmuş kıymamızı dökelim. Yoğurdumuzu fazla çırpmadan yemeğimizin üzerine dökelim, istenirse sarımsak ilave edelim. Tereyağında kırmızı toz biberi kavuralım ve hingel mantımızın üzerine gezdirelim,sevdiklerimize servis edelim.

