



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## KIYMALI HINGAL

2 su bardağı su  
3 yumurta  
1,5 tatlı kaşığı tuz  
5-6 su bardağı kadar un (Sert bir hamur haline gelenine kadar un ekleyin.)  
İç harcı için;  
Yarım kilo kıyma  
2 tane ince doğranmış soğan  
Bir tutam maydanoz  
Tuz  
Karabiber  
Pul biber

Hamuru için tüm malzemeyi sert bir hamur haline gelene kadar yoğurun. Üzerine nemli bir bezle örtüp yarım saat dinlenmeye bırakın. İç malzemesi için tüm malzemeyi rondoda çekin. Daha sonra yarım saat dinlendirdiğiniz hamuru oklava yardımı ile açın. Su bardağı ile yuvarlak şekillerde kesin. Elinize alıp ortasına 1 yemek kaşığı hazırladığınız iç harçtan koyup, iki parmağınızı kullanarak sağ ve sol kenarlarından kıvrın. Dilerseniz poğaçaya gibi kapatabilir ya da kare kesip üçgen şekil verebilirsiniz. Daha sonra tuzlu suda haşlayın. Sarımsaklı yoğurtla ve tereyağlı sos ile servis edebilirsiniz.

Not: Her yörede farklı isimlerle bilinen hingal mantısı; hingel, metez ve çerkez mantısı olarak da karşımıza çıkıyor. Özellikle, Erzurum yöresine ait olduğu bilinen hingal mantı, Sivas'ta da çok yapılmaktadır. Daha çok metez ve çerkez mantısı olarak bilinen hingal mantısı, diğer mantılara göre daha büyük oranda yapılmaktadır. Hingal mantısını isterseniz patatesli ya da sade yapabilirsiniz.

