



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY KITIR MANTI

1 adet ekmek hamuru
100 gram kıyma
Yarım demet maydanoz
1 soğan
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay bardağı sıvı yağ

Kıymayı kavurup içine soğanları ekleyip karıştırın. Üzerine baharatları ekleyip iç malzemeyi hazırlayın. Ekmek hamurunu unlanmış zeminde ince bir şekilde açın. İstenirse un, su ve tuzla bir hamur yoğrulur ama ekmek hamuru da çok kolay oluyor. Kalıpla yuvarlak kesin ve ortasına kıymalı içi koyup büzdürüp ağzını kapatın. Tüm tepsi dolunca 200 derecedeki fırında 30 dakika pişirip sıcak olarak ikram edin. Tavuk suyu ya da et suyuyla ıslatılabilir. Sadece sarımsaklı yoğurt da döküp ikram edilebilir.

