



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANDU

250 gram un
175 ml soğuk su
1 yemek kaşığı tuz
1 yemek kaşığı yağ
500 gram 500 gram sığır kıyması
250 gram beyaz lahana
150 gram haşlanmış soya fasülyesi taneleri
1 adet orta büyüklükte soğan (ince doğranmış)
1 adet Tofu (Soya Fasülyesi Peyniri)
1 tutam Tuz, kara biber
1 yemek kaşığı soya sosu
1 çay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı susam yağı
1 yemek kaşığı ince doğranmış pırasa
Yarım çay kaşığı kara biber
Yarım çay kaşığı ince doğranmış sarımsak
150 gr margarin

Bütün hamur malzemelerini yağ ile birlikte karıştırın ve hamuru iyice yoğurun. Hamuru kestane büyüklüğünde parçalara ayırın. Bu parçaları ince yuvarlak dilimler haline getirin.

İçindeki dolgusu için: Önce kıymayı bütün baharatla karıştırın.

Tofu'yu içinden suyunu çıkarmak için bir mendile sarıp sıkın. Tofu'yu 1 çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı susam yağı ve biraz karabiberle karıştırın.

Haşlanmış soya fasülyelerinin suyunu dökün ve fasülye tanelerini ince taneciklere kesin. Bu parçacıkları çeyrek çay kaşığı tuz, yarım çay kaşığı susam yağı ve bir tutam kara biber ile karıştırın.

Beyaz lahanaları tuzlu suda yaprakları yumuşayana kadar bekletin. Ardından ince parçalara kesin.

Sonraki aşamada kıymayı Tofu, doğranmış orta büyüklükteki soğan, ve hazırladığınız baharatlı soya fasülyeleri taneleriyle karıştırın. Kıymaya 1 yemek kaşığı susam yağı, 1 yemek kaşığı doğranmış sarımsak, 1 çay kaşığı kara biber ve bit tutam tuz ekleyin.

Daha sonra yuvarlak hamur tanelerine kıymadan birer tatlı kaşığı ekleyin ve kenarlarını büzüştürün.

Mandu tanelerini kızartın, servise sunun.



