



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANDU

<https://www.guneykoreyemekleri.com>

Hamuru için:

500 gr Un (beyaz un)

2 çorba kaşığı siyah un (tam buğday unu)

200 ml ılık Su

1 tatlı kaşığı tuz

1 çorba kaşığı sıvıyağ

İç harcı için:

400 gr az yağlı kıyma

Yarım adet kabak

1 yumurta

3-4 adet kurutulmuş siyah mantar(asya marketlerinde bulunabilir)

Taze Zencefil (1 diş sarmısak büyüklüğünde) yada yarım çay kasığı toz zencefil

1 diş sarmısak

1 çorba kaşığı soya sos

Karabiber

Tuz

Acı toz biber

Öncelikle hamur malzemelerini bir kap içerisinde alıp hamuru 10 dakika özleşene kadar yoğurun(fazladan su eklemeyin).

Hamur bizim mantı hamurunun sertliğinde oluyor sadece yumurta yok içerisinde.

Hazırlanan hamurun üzerine nemli bir bez örtüp iç malzemeyi hazırlayana kadar dinlenmeye bırakın.

İç malzemelerinden kıymayı bir kap içerisinde alın.

Kabakları rendeleyin ve bir tutam tuz serpip 5 dakika bekletin, beklettikten sonra suyunu sıkıp kıyma içersine alın.

Siyah mantarları sıcak suda yumuşamaları için bekletin. Yumuşayan mantarları ince doğrayın ve kıymanın içersine alın.

