



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANDU

Hamuru için:

4 su bardağı un

1 adet yumurta

Ilık su

İçi için:

1 yemek kaşığı susam yağı

250 gram kıyma

1 adet tofu

Yarım demet yeşil soğan

1 adet kuru soğan

2 adet ince doğranmış pırasa

Tuz

Karabiber

Unu derin bir kaseye alın.

Yumurtaı içine ekleyip karıştırın.

Azar azar ılık su ilave ederek yumuşak kıvamlı bir hamur elde edene kadar yoğurun.

Hamuru yarım saat kadar dinlenmeye bırakın.

Diğer yanda kuru soğan, yeşil soğan ve pırasayı incecik doğrayın.

Kıyma ve diğer harç malzemelerini bir araya getirip güzelce yoğurun.

Dinlenen hamuru üç bezeye ayırıp çok ince olmayacak şekilde açın.

Yufkayı bir kalıp ya da bardak ağzı yardımıyla yuvarlak yuvarlak kesin.

Kestiğiniz yuvarlakların ortasına kıymalı harçtan koyup mantıları D harfi şeklinde katlayın.

Mantılarınızı dilerse buharda dilerse yağda pişirip sıcak servis edin.

