



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## MANTILI ÇORBA

1 su bardağı un  
1/2 margarin  
150 gr kıyma  
1 su bardağı nohut  
1 soğan  
1 su bardağı buğday  
1 çorba kaşığı kuru nane  
1 yumurta sarısı  
yeterince tuz, karabiber  
10-11 bardak kırmızıbiber  
su

Buğdayı suda ıslatın. Nohutu, diğer bir kaptaki tuzlu suya yatırın. Tencerede yağı erittikten sonra 10 bardak su koyup kaynatmaya başlayın. Kaynadıktan sonra süzdüğünüz buğdayı içine katın. Nohutu bir başka kaptaki, 20 dakika kadar haşlayıp süzün ve onu da buğdaylara ekleyin. Onlar pişerken bir yumurta sarısı, biraz tuz, biraz suyla, hamur tutun. Nemli bez altında dinlendirip, kıymaya ince çentilmiş soğan, tuz, karabiber katıp yoğurduktan sonra hamuru açıp kare kare bölün. İçlerine nohut büyüklüğünde kıyma koyup, dört ucunu yukardan büzün, Nohut ve buğday yumuşayınca mantıyı da tencereye atarak 20 dakika kadar kaynatın. Naneli, kırmızıbiberli kızgın yağı da ekleyerek servis yapabilirsiniz.