



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTI

Hamur İçin:

3 su bardağı un

1 su bardağı su

1 adet yumurta

1 tatlı kaşığı tuz

İ Harç İçin:

250 gram kıyma

1 adet kuru soğan (ince doğranmış)

Tuz, karabiber (isteğe göre pul biber)

zeri İçin:

Yoğurt (sarımsaklı isteğe göre)

2 yemek kaşığı tereyağı

1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

Unu geniş bir kaba alın, ortasını aın. Yumurta, su ve tuzu ekleyip ele yapışmayan bir hamur yoğurun.

Hamuru 15-20 dakika dinlendirin.

Kıyma, doğranmış soğan, tuz ve baharatları karıştırarak iç harcı hazırlayın.

Dinlenmiş hamuru 2-3 bezeye ayırın. Her bir bezeyi ince bir yufka şeklinde aın.

Yufkaları küçük kareler halinde kesin. Her kareye bir miktar i harç koyun.

Karelerin dört ucunu birleştirip mantıları kapatın.

Mantıları kaynar ve tuzlu suda yaklaşık 10-12 dakika haşlayın.

Haşlanan mantıları süzerek servis tabağına alın.

Yoğurdu bir kaseye alın, isteğe göre ezilmiş sarımsak ekleyin.

Tereyağını tavada eritin, kırmızı biber ekleyip kısa süre kavurun.

Mantıların zerine sarımsaklı yoğurt gezdirin. Kırmızı biberli tereyağı sosunu dökün ve sıcak servis yapın.

