



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTILI ÇORBA

MALZEMELER

1 su bardağı un
yarım paket margarin
150 gr yağsız kıyma
1 su bardağı nohut
1 baş soğan
1 su bardağı aşurelik buğday
1 çorba kaşığı kurü nane
10 bardak su
1 yumurta sarısı
tuz, karabiber, kırmızıbiber

HAZIRLANIŞI

Aşurelik buğdayı suda ıslatın. Nohutu, diğeri 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.
