



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTILI TAVUK

- 1 su bardağı mantı
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 500 gram tavuk göğüs eti
- 1 çorba kaşığı un
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 5 su bardağı su
- 8 diş sarımsak

Tavuk etlerini 30 dakika haşlayın. Tavuk etleri iyice haşlanmış olmalı, iri parçalar halinde bölün. Bu arada tavuk suyunun içine mantıları ve nohudu ekleyip mantıların pişmesi için bekleyin. Pişmeye yakın doğradığınız haşlanmış tavuk etlerini içine atın. Sarımsakları da ezip yemeğin içine ekleyin.

