



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU MANTI

TMO Bayat Ekmekli Yemek Tarifleri

2 su bardağı haşlanmış nohut
½ adet kuru soğan
½ çay bardağı zeytinyağı
Tuz
2 su bardağı yoğurt
4 diş sarımsak
2 yemek kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı pul biber
10 -15 adet dolmalık fıstık
Mantı Hamuru için:
2 su bardağı un
2 su bardağı kurumuş ekmek (mikser veyarondoda çekilmiş)
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz

Un, tuz, sıvı yağ ve rondoda çekilmiş ekmekler ile kulak memesi yumuşaklığında hamur elde edilir ve hamur dinlendirilir.

Dinlenen hamurdan küçük bezeler kopartılır.

Tabak büyüklüğünde açılan hamurlar sacda veya yağsız tavada pişirilir.

Tavada pişirilecekse çok az tereyağı kullanılır.

Diğer tarafta kuru soğan küp küp doğranarak hafif pembeleşene kadar zeytinyağında kavrulur.

Dolmalık fıstık ve haşlanmış nohut eklenerek kavurmaya devam edilir.

Tuz ilave edilerek 5 dakika kadar tüm malzemeler harmanlanarak kavurmaya devam edilir.

Hazırlanan mantı hamuru kare kare kesilip servis tabağına yayılır ve üzerine sote edilen nohut konulur.

Sarımsaklar ezilip yoğurt ile karıştırılır.

Hazırlanan sarımsaklı yoğurt ve pul biberli tereyağı ile servis edilir.

