



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÖZBEK MANTISI

3 su bardağı un
1 su bardağı ılık su
Bir kaşık tuz
Yarım kilo iri kıyma
4 adet orta boy soğan
Bir yemek kaşığı sıvı yağ
İstediğiniz baharatlar

Bir kabin içerisinde unu ve tuzu koyun. Su katarak yoğurmaya başlayın. Azar azar su katın ki kıvamı kaçmasın. İyice yoğurduğunuz hamur kulak memesi kıvamına gelince bırakın. Ardından soğanları kıyım kıyım kesin. Kıyma soğan, yağ ve baharatlarla karıştırın. Hamuru ceviz büyüklüğünde parçalara ayırın. Oklavayla ince ince açın içine karışımdan katın. Çapraz bir şekilde hamurun ağzını kapatın. Akabinde bir tencereye su doldurun. Kaynayan suyun üzerine bir süzgeç koyarak mantıları içine yetiştirin. Ardından süzgecin kapağını kapatın. Yaklaşık 40 dakika kaynamasını bekleyin. Tabağa alıp üzerine süzme yoğurt dökün.

