



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PARMAK YAĞ MANTISI

3 adet yufka  
İçi için:  
2 adet soğan  
2 adet patates  
2 adet havuç  
400 gram kıyma  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 yemek kaşığı tuz  
Kızartmak için:  
Ayçiçek yağı  
Sosu için:  
250 gram süzme yoğurt  
1 demet maydanoz

Parmak yağ mantısının iç harcı için soğanı rendeleyin.  
Havucu ve patatesleri soyup tavada yağda soteleyin.  
Sonrasında sotelenmiş sebzelere kıyma, tuz ve baharatları da ekleyip kıymalar suyunu çekene kadar pişirin.  
Ardından yufkaları normal mantıdan daha büyük karelere bölün.  
Kıymalı harçtan karelerin ortasına yerleştirin.  
Hamurları parmak şeklinde kapatıp sıvı yağda nar gibi olana kadar kızartın.  
Kızaran mantıları bir kağıt havlunun üzerine çıkarın.  
Diğer yanda sosu için domatesi rendeleyin.  
Salçayla birlikte suyunu çektiğine kadar kavurun.  
En son sosa ince kıyılmış maydanozları da ekleyip karıştırdıktan sonra ocaktan alın.  
Sarımsağı ezip yoğurtla karıştırın.  
Mantılarınızı yoğurt ve domates sosu ile birlikte servis edin.

