



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATES MANTISI

2 su bardağı ince bulgur
4 orta boy patates
2 diş sarımsak
Yarım demet maydanoz
1 kase yoğurt
1 çay bardağı sıvıyağ
1 tutam tuz
1 tutam pul biber
1 tutam karabiber
2 su bardağı kaynamış su

Patatesleri soyup yıkayıp haşlayalım. Derin bir kaseye bulguru alalım üzerine kaynamış su döküp üzerini kapatalım ve yumuşamasını bekleyelim. Haşlanan patatesleri rendenin kalın kısmında rendeleyelim ve bulgurun üzerine alalım. 1 diş rendelenmiş sarımsak, 1 kaşık salça, yarım bardak sıvıyağ, tuz ve karabiber ekleyelim elimizle yoğuralım ve yuvarlak toplar yapıp içini oyalım. Servis tabağına alalım. Bir kaseye yoğurdu alalım. 1 diş sarımsak rendeleyelim. Karıştıralım ve çanaklarımızın içlerine paylaşalım. Öte yandan bir tencereye yarım bardak sıvıyağ koyup kızdıralım. Pul biber veya kırmızı toz biber ekleyerek yoğurdun üzerine gezdirelim ve servis yapalım.

