



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATES MANTISI

5-6 adet patates
Maydanoz
1 kase yoğurt
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı salça

Patatesleri iyice yıkayın ve haşlamak üzere tencereye koyun. Haşlandıktan sonra kabuğunu soyarak iyice ezin. Ezmek için çatal kullanabilirsiniz. Daha sonra patateslerin içine doğranmış maydanozları ekleyin. İsteğe göre karabiber, kırmızı biber ve tuz ekleyin. İyice karıştırın. Ceviz büyüklüğünde parçalar alarak bardak şeklinde şekillendirin.

Başka bir kaptaki yoğurdun içerisine ezilmiş sarımsakları ekleyin ve karıştırın. Patateslerin içini yoğurt ile doldurun.

Tavada tereyağı eriterek salçayı pişirin ve patateslerin üzerine dökerek servis yapın.