



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATES MANTISI

5-6 adet patates
1 tatlı kaşığı tuz (patatesleri haşlarken)
Çeyrek demet maydanoz
1 çay kaşığı tuz
Yarım çay kaşığı karabiber
Yarım çay kaşığı pul biber
Sosu İçin:
Yarım su bardağı yoğurt
2-3 diş sarımsak
1 fiske tuz
Üzeri İçin:
2-3 yemek kaşığı kadar sıvı yağ
1 tatlı kaşığı domates salçası
3-4 yemek kaşığı kadar sıcak su

Patatesleri iyice yıkayıp kabuklarını soyalım. Ardından iki üç parçaya keserek tencereye alalım. Tuz ekleyelim ve üzerini geçecek kadar su ilave ettikten sonra haşlanmaya bırakalım. Haşlandıktan sonra patateslerimizi ezelim. Ezmek için çatal veya patates ezici kullanabilirsiniz. Daha sonra içine doğranmış maydanozları ekleyelim. İsteğe göre karabiber, kırmızı biber ve tuz ekleyerek iyice karıştıralım. Harcımızdan ceviz büyüklüğünde parçalar alarak avcumuzda yuvarlayalım. Yuvarladıktan sonra orta kısmına parmağımızla bastırarak çanak şeklini verelim. Tüm malzemelerimiz bitinceye kadar bu işleme devam edelim. Hazırladığımız patatesleri servis tabağına dizelim. Yoğurtlu sosu için başka bir kaptaki yoğurdun içerisine ezilmiş sarımsakları, tuzu ekleyelim ve karıştıralım. Patates çanaklarının içini yoğurt ile dolduralım. Dilerseniz sarımsaksız da yapabilirsiniz. Üzerinin sosu için tavada sıvı yağı ısıtalım, ardından salçayı ekleyip karıştıralım. 3-4 yemek kaşığı kadar sıcak su ekleyelim ve 1-2 dakika daha karıştırarak pişirelim. Patateslerin üzerine salçalı sosu gezdirerek servis yapalım.