



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATES MANTISI

5-6 adet patates
Yarım demet maydanoz
1 kase yoğurt
2-3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı domates salçası
2-3 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz
Karabiber
Pul biber

Patatesler haşlandıktan sonra kabuğunu soyarak iyice eziyoruz. Daha sonra içine doğranmış maydanozları ekliyoruz. İsteğe göre karabiber, kırmızıbiber ve tuz ekleyip karıştırıyoruz. Ceviz büyüklüğünde parçalar alıp ortasına parmak bastırarak kase şekli veriyoruz. Başka bir kasede yoğurdun içerisine sarımsakları ekleyip karıştırıyoruz. Patateslerin içini yoğurtla dolduruyoruz. Sosu için tavada sıvı yağı kızdırıp salçayı ekleyerek karıştırıyoruz. İsterseniz biraz su ilavesi yapabilirsiniz. Patates çanaklarının üzerine salçalı sosu gezdirerek servis yapıyoruz.

