



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PSİHALİVE (DÜZCE)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

Hamuru için:

5 Su bardağı buğday unu

Aldığı kadar su

1 Tutam tuz

İçi için:

5 Orta boy domates

4 Yemek kaşığı tereyağı

1 Orta boy kuru soğan

1 Tutam tuz

1 Tatlı kaşığı kırmızı biber

Un, su ve tuz ile orta sertlikte hamur yapılır. Hamur dinlenirken patatesler haşlanır, soyulup ezilir. Bir tavada ince doğranmış soğan bir kaşık tereyağı ile hafif pembeleşinceye kadar kavrulur ve kırmızı biber ilave edilir. Patatesler bir tutam tuz ilave edilerek ve içine biraz sıvı yağ ilave edilir. Hamur üçe bölünür ve parçalardan her biri yufka şeklinde açılır. 5cm.çapında kareler kesilir. hazırlanan harç içine konarak kapatılır. Hazırladığımız mantılar kaynar suda haşlanır ve daha sonra bir tabağa alınır. Tereyağı kızdırılır içine kırmızı biber atılır. Hazırladığımız mantıların üzerine gezdirilerek haşlama suyuyla (thavıps) yada ayran ile sıcak servis edilir.

