



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

RENKLİ MANTI

1 orba kaşığı salça
4,5 su bardađı un
300 gram ıspanak
400 gram kıyma
1 sođan
4 orba kaşığı sarımsaklı yoğurt
Tuz
Su

İki renkli hamur yapmak için bir kabın içinde un, tuz ve az miktarda suyu yoğurmaya başlayın. Bu hamuru ikiye bölüp bir yarısına salça, bir yarısına da az haşlanmış ıspanağın suyunu ekleyip yoğurun. Manti hamurunun oldukça sert olması gerektiği için un ilave ederek hamurları hazırlayın. İçi için de rendelenmiş soğanla kıymayı karıştırıp tuz ve karabiberle tatlandırın. Unlanmış tezgahta hamurları ince bir şekilde aın. Kare şekilde kesip ilerine kıymalı i malzemeden doldurun. Kanarlarından birleştirip kapatın. Bir tencerede su kaynatıp içine tuzu ekleyip hazırladığınız mantıları içine ilave edip 20 dakika kaynatın. Süzüp servis tabağına alın ve üzerine eritilmiş tereyağı gezdirin. Sarımsaklı yoğurtla ikram edilebilir.