



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SARIMSAKLI TAVUK

1 Adet Kereviz (rende yada sap)
1 Adet Soğan
2 Diş Sarımsak
1-2 Adet Yeşil Biber
2 Kaşık Soya Sosu
250 Gram Tavuk Göğsü
150 Gram Un
1 Yumurta
250 Gram Yoğurt
Nane
Tuz

Harç: Kereviz saplarını yada kereviz rendesini tavaya koyun. Soğan, yeşil biber, nane, tuz, sarımsak, 2 kaşık soya sosu ve haşlanmış, didiklenmiş tavuk eti ile beraber sote yapın. Hamur: 150 gram un, 1 yumurta, 25 gr. yoğurt ve 1 kaşık sıvı yağ ile yumuşak bir hamur yoğurun. Yarım saat dinlendirdikten sonra ince olarak açın. Hamuru geniş karelere kesip, içlerine harç koyun. Kenarları ıslatıp üçgen olarak kapatın. Hazırlanan bu mantıları buharlı pişiricide 30 dakika pişirin yada tavada hafifçe kızartın. Tabâğına alıp üzerlerine soya sosu dökerek servis yapın.