



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ MANTI

1 kase mantı  
1'er adet havuç, kabak, patlıcan, kırmızı biber  
2 domates  
1 çorba kaşığı un  
2 çorba kaşığı tereyağı  
1 tatlı kaşığı biber salçası  
Tuz

Havuç, kabak, kırmızı biber ve patlıcanı küp şeklinde doğrayın. Tereyağını eritin, doğranmış sebzeleri ekleyin. Üç dakika kadar kavurup unu serpin. Bir-iki kez çevirip biber salçasını ve rendelenmiş domatesi ekleyin, iki dakika kadar kavurun. Sebzelerin üzerine üç parmak aşacak kadar su koyun. Sebzeler yarı yarıya pişince mantıyı ve tuzu ekleyip pişirin.