



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ MANTI

Hamuru için:

1 su bardağı su

Tuz

Aldığı kadar un

İç malzemesi:

1 adet havuç

1 adet patates

1 dal brokoli

1 orta boy soğan

Tuz

Kekik

Karabiber (isteğe bağlı baharatlar)

2 yemek kaşığı sıvı yağ

Sos malzemesi:

Yeterince domates salçası

1 çay kaşığı pul biber

2 yemek kaşığı sıvı yağ

1 kase yoğurt

2 diş sarımsak

Kuşbaşı doğradığımız sebzeleri soğanla tavada yağ ile soteliyoruz.

Yarım çay bardağı su ekleyip ağzını kapatarak yumuşamalarını sağlıyoruz.

Dağılmamasına dikkat ediyoruz.

Pişen iç malzemeyi soğumaya bırakıyoruz.

1 su bardağı su, tuz ve unu sert bir hamur olacak şekilde yoğuruyoruz. Hamuru ikiye ayırıp açıyoruz.

Bardak veya küçük bir kase ile yuvarlaklar kesip iç malzemedden koyup kapatıyoruz.

Çatalla ağzını sabitliyoruz.

Büyükçe bir tencerede suyu kaynatıp tuz ve biraz yağ ekleyip hamurlarımızı içine atıyoruz.

Su yüzüne çıkan mantıları dağılmasına izin vermeden borcam veya küçük bir fırın tepsisine alıyoruz.

Üzerine yağda yaktığımız salça sosunu döküp önceden 200-250 derecede ısıtılmış fırında 10 dk pişiriyoruz

Sarımsaklı yoğurtla servis yapıyoruz.