



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ MANTI

<https://www.ruhundoysun.com>

400 g Un
135 g Tam buğday unu
4 adet Yumurta
10 g Deniz tuzu
10 ml Sızma zeytinyağı
30 g Süt
İçi için:
Kabak
Kuru soğan
Taze soğan
Sarımsak
Saplarından ayıklanmış maydanoz
Pazı
Sızma zeytinyağı
Eritilmiş tereyağı
Domates
Deniz tuzu
Taze öğütülmüş karabiber
Domates Sos:
1,7 kg Domates, iyice olgunlaşmış ya da kokteyl
30 ml Sızma zeytinyağı
500 g Soyulmuş kuru soğan
50g Domates salçası
1 tatlı kaşığı Tatlı biber salçası
½ tatlı kaşığı Acı biber salçası
Deniz tuzu
Taze öğütülmüş karabiber
Tütsü Yoğurt:
250 g Süzme yoğurt
1 adet Ocak üstü tütsü makinesi

Domates sos için, domateslerin kabuklarını soy. Soğanları küp küp doğra. Tencereye yağı koyup soğanları yavaşça terlet. Salçaları ilave et, kavur. Domatesleri ekleyip, 35 dakika kısık ateşte, tencerenin kapağı kapalı şekilde pişir. Tuz ve biberle tatlandır. El blenderiyle püre haline getir.

Tütsü yoğurt için, yoğurdu bir tepsiye yayıp ocak üstü tütsü makinesine yerleştir. 10 dakika kısık ateşte tütsüle. Çıkarttıktan sonra soğut, çırpma teliyle pürüzsüz hale getir.

İçi içi, Kabakları dörde bölüp çekirdeklerini çıkart. Kabakları, soğanları ve sarımsakları ufak küp doğra. Maydanozu ince kıy. Pazıyı ince şeritler halinde doğra.

Pazıyı zeytinyağı ile sotele, suyunu süzdür. Diğer malzemeleri tereyağında sotele, sularını süzdür.

Süzdürdüklerini karıştırıp, pişirmeye devam et.

Tüm harca kabuk ve çekirdekleri alınmış küp domatesleri ilave et.

Tuz ve biberi ekleyip, soğumaya bırak.

Geniş bir kapta unları ele, hamur mikserine veya elde yapılacaksa tezgaha al. Unun ortasını çukurlaştırıp, diğer malzemeleri ekle.

Sert bir hamur elde edene kadar yoğur.

Hamuru bir kaba alarak üzerini streçle ve buzdolabında bir gece dinlendir.

Oklava ile biraz açtıktan sonra hamur açma makinesinde sırasıyla her bölümden geçirerek en son ayara kadar aç.

Açılmış hamurları 10 cm çapında yuvarlak kes. Harcı içine yerleştirip kenarlarını ıslatarak kapat.

Tavuk suyunu kaynatıp, mantıları 2 dakika (yumuşayana kadar) pişir.

Bu sırada bir tavada tereyağını kızart.

Tabağa hazırladığın tütsü yoğurdu yerleştir, ortasına domates sosu koy.

Üzerine mantıları diz.

Tereyağı ve sumakla tatlandır.



© lezzetler.com tarif no:139908 • adı:Sebzeli Manti • gönderen:abibebek • indirme tarihi:10.05.2025 - 23:33