



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ MANTI

Hamuru İçin:

1 su bardağı su

Tuz

Aldığı kadar un

Harcı için:

1 havuç

1 orta boy patates

1 adet kabak

1 soğan

Tuz

Kekik

Karabiber

Kırmızı toz biber

2 yemek kaşığı sıvı yağ

Sos için:

2 yemek kaşığı domates salçası

Pul biber

Sıvı yağ

Yoğurt

Sarımsak

Ufak doğradığımız sebzeleri soğanla tavada soteleyin.

Yarım çay bardağı su ekleyip ağzını kapatarak yumuşamalarını sağlayın.

Baharatları da ekleyerek iyice karıştırın.

Pişen iç malzemeyi soğumaya bırakın.

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 malzemeden 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 döküyoruz.

Sarımsaklı yoğurtla servis yapıyoruz.

Not: Mantılar suyun üstüne çıktığında haşlanmış demektir.



© lezzetler.com tarif no:175153 • adi:Sebzeli Manti • gönderen:Gül • indirme tarihi:12.05.2025 - 04:18