



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEVGİ ÇORBASI

2 su bardağı un
1 çay bardağı su
1 adet yumurta
200 gr kıyma
1 tatlı kaşığı tuz
2 adet havuç
1 kase bezelye
1 kase brokoli
1 kase soya filizi
Metal kalp kalıbı

Mantı hamuru yoğurulup açılır. Hamur metal kalp kalıbı ile kesilir. İçine kıyma doldurulup diğer par.a üstüne yerleştirilir. Kenarları çatalla bastırılarak kapatılır. Tencerede su kaynatılır, biraz tuz atılır. Su kaynayınca içine hazırlanan mantılar, kalp şeklinde kesilmiş havuçlar, brokoli, soya filizi ve bezelye atılıp kaynatılır. Karabiber serpilir. Tüm malzemeler pişince arzu edilirse üzerine salçalı sos yapılır.

