



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SİNİ MANTISI (TEKİRDAĞ)

2,5 - 3 su bardağı un
1 su bardağından biraz az su
1 adet tavuk budu
2 su bardağı haşlanmış nohut
2,5 su bardağı tavuk suyu
Tuz
Karabiber

Öncelikle tavuk budunu haşlayın ve soğumaya bırakın.
Soğuduğunda etleri küçük küçük parçalara ayırın.
Un, su ve yeteri kadar tuzu karıştırarak yumuşak bir hamur elde edin.
Hamuru ince bir şekilde açın.
Daha sonra 2-2,5 cm'lik kareler halinde kesin.
Karenin karşılıklı iki ucunu birleştirip uçları birbirine yapıştırın.
Orta kısımda ise boşluk oluşacak.
Tüm hamur için aynı işlemi uygulayın.
Yuvarlak bir tepsiye ya da borcama hazırladığınız hamurları sıkı bir şekilde yerleştirin.
Önceden ısınmış 200 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin.
Hamurlar piştiğinde fırından çıkartın, üzerine parçalara ayırdığınız tavuk etlerini yerleştirin.
Tavuk suyunu (sıcak olmalı) tepsiye eşit olarak yayın.
Etlerin üzerine de nohudu yerleştirin.
Tuz ve karabiber ilave ederek fırında 10 dk. kadar pişirin.

