



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SİNOP MANTISI

Sinop Kız Teknik ve Meslek Lisesi

4 su bardağı un
1 yumurta
1 su bardağı
İç Malzemeler:
150 gr yağsız kıyma
Maydanoz
Küçük boy soğan
1 diş sarımsak
Tuz, kara biber
Üzeri İçin
Yarım kilo yoğurt
65 gr tereyağı
Ceviz

Un, yumurta, tuz ve su bir arada yoğrulur ve dinlendirilir. Kıyma, doğranmış kuru soğan ve maydanoz, sarımsak, tuz ve karabiber ilavesi ile yoğrulur mantı içi hazırlanır. Hamur dinlendikten sonra açılır, kare kare kesilir ve kıyma karışımı içine konur. Kıyma konulan hamura kayık şekli verilir. Şekillendirilen hamurlar kaynayan tuzlu suda pişirilir. Pişirildikten sonra bir tabağa konur ve üzerine yoğurt ve erimiş yağ gezdirilir. Arzuya göre yoğurt yerine ceviz de serpilebilir.





Fotoğraf "martı" tarafından gönderildi. 23.08.2015