



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SOSYETE MANTISI

3 adet yufka  
1 adet yumurta  
2 orba kaşığı yoğurt  
1 ay bardağı zeytinyağı  
1/2 çorba kaşığı margarin  
400 gr. kıyma  
1 adet soęan  
1 ay kaşığı karabiber  
1 ay kaşığı kırmızıbiber  
Tuz  
Çörekotu

Yufkaları üçgen şeklinde kesin. Yumurta, yoğurt ve zeytinyağını çırpın. Karışımdan çok azını ayırıp kalanını yufkaların üzerine sürün. Kıymayı margarinde kavurun. Ocaktan alıp kıyılmış soğan, karabiber, kırmızıbiber ve tuz ekleyin. Kıymayı yufkaların geniş tarafına koyup rulo biçiminde sarın, gül biçimi verin ve yağlanmış tepsiye dizin. Çörekotu serpin. 200 derece fırında pişirin. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökerek servis yapın.