



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KÖFTELİ MANTI ÇORBASI

<https://www.sagliklitavuk.org>

500 gr tavuk kıyma
400 gr irmik unu
3 adet yumurta
3-4 adet mantar
7-8 yaprak ıspanak
3 yemek kaşığı sıvı yağ
3 diş sarımsak
3 dal taze soğan
1 küçük boy havuç
Tuz
Karabiber
2 yemek kaşığı soya sosu
3 yemek kaşığı un
8-9 dal maydanoz
3 dal taze biberiye dalı
2 dal taze mercanköşk
1/2 litre tavuk suyu
1 bardak su

Tavuk kıymasını yoğurma kabına alıp içine ezilmiş sarımsakları, ince kıyılmış ıspanağı, tuzu, karabiberi, maydanozu ve 2 kaşık unu ekleyip iyice yoğurun.

Tavuk harcının yarısını ayırın. Kalanı elinizle fındıktan büyük, cevizden küçük olacak şekilde yuvarlayın ve kalan unu serptiğiniz tabakta unlayın.

Manti hamuru için; yumurtaları yoğurma kabına alın, içine 1 yemek kaşığı sıvı yağ ekleyip çatalla çırpın, yavaş yavaş irmik unundan 300 gr ekleyip sert bir hamur elde edene kadar yoğurun ve dinlendirmeye bırakın.

Hamuru açıp küçük yuvarlaklar kesin, ayırdığınız köfte harcından koyup mantı şeklinde kapatın.

Tencereye sıvı yağ döküp unladığınız tavuk köftelerini soteleyin ve başka bir kaba alın.

Aynı tava içinde havuçları ve mantarları hafif soteleyin, içine 1 bardak su ve tavuk suyunu ekleyip, havuçlar yumuşayınca kadar kaynatın.

İçine önce mantıları, mantılar yumuşayınca tavuk köftelerini, ince kıyılmış taze soğanları, biberiye yapraklarını, mercanköşk yapraklarını ekleyip 1-2 taşım daha kaynatın.

Ocaktan almadan evvel tuzunu, biberini ve soya sosunu ekleyin ve servis edin.



