



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU MANTI

Mantı hamuru için:

1 adet yumurta

2.5 su bardağı un

Biraz tuz

Yarım su bardağı su

İçi için:

150 gr. tavuk göğsü

1 adet soğan

Karabiber

Tuz

Kıyılmış maydanoz

Yoğurtlu sosu için:

1 su bardağı yoğurt

Biraz su

2-3 diş ezilmiş sarmısak

Salçalı sosu için:

3-4 yemek kaşığı salça

Sıvıyağ

Üzeri için:

Pulbiber veya nane

Bir kap içerisinde ev mantısının hamur malzemeleri yoğrulur. Mantı hamurunun kulak memesi yumuşaklığında olması gerekir. Üzerini nemle bir bez ile örtüp yarım saat dinlendirilir. Tavuklu harcımızı hazırlamak için tavuk göğsümüzü önce haşlanır. Sonra tavuk eti rondodan geçirilir. Diğer taraftan soğan çok küçük yemeklik doğranır. 1 yemek kaşığı yağ ve tavuk etleri ilave edilir. Baharatla tatlandırılır. En son kıyılmış maydanoz serpilip ateşten alınır. Bir yerde soğuması için bekletilir. Dinlenen mantı hamuru 4 adet bezeye ayrılır. Her beze çok ince açılır ve bir bıçak yardımı ile minik kareler elde edilir. Her karenin üzerine bezelye büyüklüğünde tavuklu harç yerleştirilip kapatılır. Unlanan tepsiye dizilir. Bir taraftan 2 litreye yakın su kaynatılır. İçerisine mantılar koyulup 5-10 dk. arası mantılar pişirilir. Daha sonra süzülüp biraz tereyağ ile yağlanarak yapışmaları önlenir. Yoğurtlu sos için tüm malzemeleri güzelce çırpılır. Salça biraz sıvıyağ ile kızdırılıp içine az bir miktar su ile pişirilir. Servis tabağına mantılar yerleştirip önce yoğurtlu sosu onun üzerine de salçalı sosu ve isteğe göre nane veya pulbiber gezdirilip servis yapılır.



