



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU MANTI

400 gr tavuk göğsü,
400 gr karışık mevsim sebzeleri (havuç, ıspanak, lahana), küp doğranmış
230 gr un
5 adet yumurta sarısı
1 adet yumurta
Tavuk suyu
İçim Kaşar Peynir, rendelenmiş
Sızma zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Dereotu

Bir karıştırma kabında unu, yumurtayı ve yumurta sarılarını bir çatal yardımıyla karıştırın. Karışımı tezgah üstüne alıp elinizle yoğurarak elastik ve homojen bir hamur elde edin. Üstünü örtüp serin bir yerde 30 dakika dinlendirin.

Tencereye tavuk parçalarını yerleştirin. Bir tutam tuz ve karabiber ilave edip orta-kısık ateşte ağzı kapalı olarak 10 dakika pişirin. Tavukları çevirip tencerenin kapağı kapalı olarak 5-6 dakika daha pişirin. 2-3 kaşık zeytinyağını geniş ve yapışmaz tabanlı bir tencereye alıp ısıtın. Sebzeleri ekleyip kavurun. Bir litre tavuk suyunu sebzelerin üzerine ilave edip tencerenin kapağını kapatarak 40 dakika pişirin.

Hazırladığınız sebze çorbasının bir kısmını blenderden geçirerek hafif pütürlü kıvama getirin. Tavuğu yağıyla beraber rondoya alın. Üzerine 2 kaşık İçim Kaşarpeynir'i ekleyip homojen bir karışım olana kadar çekin. Hazırladığınız dolguyu pastacı külahına doldurun. Dinlenen hamuru uzun şeritler halinde açın. Dolguyu birkaç cm arayla alt alta gelecek şekilde ve fındık büyüklüğünde hamurun üstüne sıkın.

Hamur parçasının uzun kenarını katlayarak dolguların üzerini örtün ve birleşme noktasını bastırarak yapıştırın. Dolguların arasında kalan kısımları da parmaklarınızla bastırarak yapıştırın ve aralarda hava kalmasını engelleyin.

Kapattığınız hamurları kesin ve bol tuzlu suda haşlayıp süzün ve sebze çorbasının içine alarak servis edin. Üzerini kıyılmış dereotu ile süsleyebilirsiniz.

