



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TRAKYA TEPİİ MANTISI

İsmail Durmuş

Hamuru için:

2 su bardağı un

1 adet yumurta

2 çay kaşığı tuz

Ilık su

Kıymalı harç için:

150 gr dana kıyma,

1 bardak bulgur

1 küçük soğan

Küçük demet ince doğranmış maydanoz

Pul biber

Karabiber

Tuz

Sıcak su

Sosu için:

1 yemek kaşığı tereyağı

1 silme yemek kaşığı domates salçası

Tuz

Üzerini süslemek için:

1 yemek kaşığı tereyağı

Kırmızı toz biber ve nane

Hamur malzemeleri karıştırılır ve sert bir hamur elde edene kadar yoğrulur. 15 dakika dinlendirilir.

Hamur dinlenirken soğanlar ve maydanozlar minik minik doğranır, iç harcı hazırlanır.

Soğan tereyağında kavrulur.

250 gr kıyma eklenerek kavurmaya devam edilir.

1 bardak bulgur eklenir, tuz, karabiber, pul biber ve nane, sıcak su eklenip suyu çekene kadar pişirilir.

Bekleyen hamur, portakal büyüklüğünde parçalara ayrılarak açılır.

3 parmaklık kareler halinde kesilir, iç harç eklenir, karşılıklı köşeleri birleştirilir.

Tepsi tereyağıyla yağlanıp mantılar tepsiye dizilir.

180 dereceye ayarlanmış fırında 20-25 dakika hafif kızarana kadar pişirilir.

Tavada yağ ile salça kavrulur.

3 bardak su (isteğe bağlı olarak et suyu) içine eklenerek karıştırılır.

Kaynadıktan sonra mantının üzerine dökülür.

Fırında suyunu çekene kadar pişirilir.

İster tepsinin içinde ister servis tabağına alınarak üzerine sarımsaklı yoğurt ve tereyağıyla kavrulmuş naneyle süslenerek servis yapılabilir.

Not: Eğer daha önceden kuzu incik ya da gerdanı suda haşlayıp bu suyu fırına eklenen su ile değiştirip etleri de üzerine koyarsanız konuyu farklı bir noktaya taşıyabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:178461 • adı:Trakya Tepsi Mantısı • gönderen:Gül • indirme tarihi:21.04.2025 - 07:26