



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TRAKYA TEPŞİ MANTISI

1 BARDAK BULGUR
2 SOĞAN
1 TAVUK YADA BİR KAC TAVUK BUDU
TUZ
KARABİBER
1/2 UN
SU
SIVI YAĞ

Un, tuz yeterince su ile manti hamuru yusaklığında yogrulur, dinlendirilir. Bu arada soğanlar ince ince centilir, bir kaç kasık yağda döndürölür içine ayıklanmış bulgur atılır pilav şeklinde pisirilir, içine tuz biber eklenir. Daha önceden haslanmış olan tavuk etinden bir miktar küçük parçacıklar halinde eklenir, karıştırılır. Diğer kalan tavuk üstüne haslamak için bir kenarda beklesin. Hamur iki yada üç parçaya bölünür manti hamuru kalınlığında acılır, beş santimlik karelere bölünür, içine malzemeden doldurulup, bohça şeklinde uçları birleştirilip yağlanmış yuvarlak tepsiye yanyana dizilir, işlem bitince fırıda kızarana kadar pisirilir. Tavuklar parçalanır suyu ile birlikte çıkan tepsiye boca edilir haslanır. Sıcak sıcak servis yapılır.