



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TÜLBENT MANTISI

3 adet yufka
300 gr kıyma
1 adet kuru soğan
2 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz
Karabiber
Kırmızı biber

Soğanı yağda kavurun, pembeleşince kıyma ve baharatları ekleyin, kıyma suyunu çekene kadar kavurmaya devam edin. yufkaları üst üste koyun. Kavrulan kıymayı üzerine dağıtın ve yufkaları kenarını da kapatacak şekilde rulo yapın. Rulomuzu temiz, renk vermeyecek bir tülbentin üzerine yerleştirerek ok yönünde tülbente sarın. Yine kenarlarını da kıvrın yufkamız dağılmasın. Biraz derin bir tencereye kaynar suyun içine daire ya da oval sığacak şekilde yerleştirin. 20 dk kaynatın, daha fazla olmasın çünkü yufka tülbente yapışabilir. Ocaktan alınca tencerenin suyunu boşaltın ve rulomuzu servis kabına alın. Tülbenti orta ucundan tutarak tek hamlede çıkarın. Sağa sola kıvrıla kıvrıla çıkacaktır kolaylıkla..Üzerine sarımsaklı yoğurt nane kımızı biberile süsleyin. Dilimleyerek servis yapın.