



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TÜRKMEN MANTISI

Hamur için:
2 su bardağı un
1 adet yumurta
1 tatlı kaşığı tuz
Ilık su
İç malzemesi:
1 kg balkabağı
1 adet soğan
Karabiber
Tuz

Mantının içini hazırlayabilmek için bir tencereye sıvıyağ koyup yemeklik doğradığımız soğanı kavuralım, üzerine küçük küpler halinde doğradığımız balkabaklarını, karabiberi ve tuzu ekleyelim. Balkabaklarını yumuşayana kadar hafif ateşte pişmeye bırakalım. Susuz pişirmek en iyisi ama çok az su ekleyebilirsiniz. Pişen balkabaklarını çatal ile ezerek püre yapalım.

Hamuru için malzemeleri karıştırıp sert bir hamur elde edelim. 3 bezeye ayıralım ve her birini ince yufkalar elde edecek şekilde açalım. Açtığımız hamuru 4 cm²lik şeritler halinde keselim, şeritleri üstüste koyup hamuru yaklaşık 6 cm²lik dikdörtgenlere bölelim. 4x6 cm²lik dikdörtgen hamur parçaları üzerine hazırladığımız içten koyarak kapatalım, mantılarımızı kaynayan tuzlu suda haşlayalım. Mantılar suyun yüzeyine çıktıktan sonra 5 dakika daha pişirelim. Servis ederken suyunu süzüp sarımsaklı yoğurt ile servis edelim, üzerine kırmızı biberli tereyağı ekleyelim.



