



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## UN MANTISI

250 gram un  
150 gram kıyma  
2 yumurta  
50 gram tereyağı  
1 adet soğan  
yarım demet maydanoz  
yarım kilo yoğurt  
3-4 diş sarımsak  
tuz  
karabiber  
kırmızı biber  
2 bardak et suyu

Unu hamur tahtasına eleyiniz. Ortasını açıp, iki yumurta, tuz ve su ile katı bir hamur yoğurunuz. Parçalara ayırınız. Merdane veya oklava ile açarak, rulet le 3 santim büyüklüğünde karelere kesiniz. Karelerin içine kıyma, rendelenmiş soğan, maydanoz, tuz, karabiber karışımını koyup, hamuru dört ucundan sıkarak küçültünüz veya tamamen kapatınız. Yağlanmış tepsiye aralıksız olarak dizip, fırında kızartınız. Fırından çıkınca et suyu dökerek, yumuşatınız. Sarmısaklı yoğurt dökerek, üzerine biberli yağ gezdiriniz.