



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

UTANGAÇ MANTI

Hamuru için:

3 su bardağı un

1 paket instant maya

2 yemek kaşığı yoğurt

1 tatlı kaşığı tuz

Yarım su bardağı ılık süt

1 adet yumurta

İçi için:

200 gram kıyma

1 adet soğan

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı kimyon

1 çay kaşığı pul biber

Kızartmak için:

3 su bardağı sıvı yağ

Sosu için:

1 kase yoğurt

2 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı tereyağı

1 adet domates

Utangaç mantı iç harcı için soğanı rendeleyin. Kıyma, tuz ve baharatlarla birlikte güzelce yoğurup üzerini streç filmle kapatarak buzdolabında dinlendirmeye aşın. Kıyma buzdolabında dinlenirken mantının hamurunu hazırlayın. Unun 2,5 su bardağı kadarını yoğurma kasesine alın. Üzerine maya, süt, yoğurt, yumurta ve tuzu ekleyip karıştırın ve yoğurmaya başlayın. Gerekirse biraz daha un ilave ederek sert, ele yapışmayan, pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar yoğurun.

Hamuru oda sıcaklığında 40 dakika kadar mayalandırdıktan sonra bezelere ayırıp unlu bir zeminde orta incelikte açın. Yufkaları normal mantıdan daha büyük karelere bölün. Buzdolabında dinlendirdiğiniz kıymalı harçtan karelerin ortasına bir birer parça yerleştirin. Hamurları bohça şeklinde kapatıp sıvı yağda güzelce kızartın. Kızaran mantıları bir kağıt havlunun üzerine çıkarın. Diğer yanda domatesi rendeleyin. Salçayla birlikte suyunu çektiğine kadar kavurun. Sarımsağı ezip yoğurtla karıştırın. Mantılarınızı yoğurt ve domates sosuyla birlikte servis edin.



© lezzetler.com tarif no:161986 • adı:Utangaç Manti • gönderen:Yemekhane • indirme tarihi:07.04.2025 - 11:42