



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

SAHAN MANTISI



Hamuru için:
1 adet yumurta
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
Alabildiği kadar un
İçi için:
400 gram kıyma
1 adet kuru soğan
1 çay kaşığı karabiber
Tuz
Üzeri için:
1 kase sarımsaklı yoğurt
1 çay bardağı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

- # Önce hamur hazırlanır; yoğurma kabına yumurta kırılır, tuz eklenir, bir çatalla parçalanana kadar çırpılır.
- # Üzerine su ve biraz sert bir hamur olana kadar un eklenerek yoğrulur. Hamurun üzeri kapatılır, 20 dakika kadar dinlendirilir.
- # Bu arada soğan redelenir, kıyma, tuz, karabiber eklenir ve karıştırılır.
- # Dinlenen hamur iki parçaya ayrılır. Unlu zeminde, oklava yardımıyla açılabilirdiği kadar ince açılır.
- # Açılan hamur tam ortadan kesilir. Kesik, düz kenarına için dörtte biri uzunlamasına bırakılır. Kesik diğer kısma da aynı şekilde iç bırakılır.
- # Kıymalı iç tarafından uca doğru çok sıkı olmayan rulolar yapılır. Ayrılan diğer hamur da aynı şekilde hazırlanır.
- # Elde edilen 4 rulo bıçakla 2 parmak eninde kesilir.
- # Mantılar yağlanmış tepsiye dizilir. Üzerlerine fırçayla yağ sürülür.
- # Tepsi 200 derece fırına verilir, pembeleşene kadar pişirilir.
- # Fırından çıkar çıkmaz servis tabağına aktarılır.
- # Üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilir ve kızdırılmış yağ dökülür.

Not: Sarımsaklı yoğurt için; 3 diş sarımsak, 1 çay bardağı su ve 1 çay kaşığı tuz ilve ederek çırpmaq yeterlidir.