

Yufkadan Mantı

Baharatlı et dolgusu, sarımsaklı yoğurt sosu ve kırmızı biberli tereyağı ile geleneksel Türk Yufkadan Mantı tarifi. 35 dakikada otantik lezzetler.

20 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

35 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 4 yufka
- 1 libre kıyma
- 3 soğan
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 3 diş sarımsak
- 0.5 yemek kaşığı tuz
- 0.5 yemek kaşığı karabiber
- 0.5 yemek kaşığı kimyon
- 5 yemek kaşığı yoğurt
- 5 yemek kaşığı tereyağ

Yapılışı

- Et dolgusunu hazırlayın**

Orta boy bir tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın ve 1 pound kıyma ile 3 adet doğranmış soğanı ekleyin. Tahta kaşıkla kıymayı parçalayarak, kıyma esmerleşip soğanlar yumuşayana kadar yaklaşık 8-10 dakika pişirin.
- Et karışımına 2 yemek kaşığı domates salçası, 3 diş dövülmüş sarımsak, 1/2 yemek kaşığı tuz, 1/2 yemek kaşığı karabiber ve 1/2 yemek kaşığı kimyon ekleyin. İyice karıştırın ve mis kokulu olana kadar 2-3 dakika pişirin. Ateşten alın ve tamamen soğumaya bırakın.**
- Yufka yapraklarını hazırlayın**

Fırını 180°C'ye (356°F) ısıtın. 5 yemek kaşığı tereyağının 3 yemek kaşığını küçük bir tencerede kısık ateşte eritin.
- 4 yufka yaprağını temiz çalışma yüzeyine serin ve her yaprağı tüm yüzeyi kaplanacak şekilde eritilmiş tereyağı ile eşit şekilde fırçalayın.**
- Mantıları toplayın**

Soğumuş et dolgusunu 4 tereyağlı yufka yaprağına eşit şekilde paylaşın, bir kenar boyunca yayın. Her yaprağı kenarları mühürleyerek sıkıca rulo şeklinde sarın.
- Keskin bir bıçak kullanarak her sarılı yufka rulosunu 2 parmak genişliğinde dilimler halinde (yaklaşık 2,5 cm kalınlığında) kesin. Dilimleri kesik yüzleri yukarı bakacak şekilde fırın tepsisine, her parça arasında boşluk bırakarak dizin.**

7 Mantıları pişirin

Mantılar üstten altın rengi olup kenarları çıtır olana kadar 15-18 dakika pişirin.

8 Sarımsaklı yoğurt sosunu yapın

Mantılar pişerken, küçük bir kapta 5 yemek kaşığı sade yoğurt ile 2 diş dövülmüş sarımsakı karıştırın. Tuz ve karabiber ile tatlandırın, pürüzsüz olana kadar karıştırın.

9 Kırmızı biberli tereyağını hazırlayın

Kalan 2 yemek kaşığı tereyağını küçük bir tavada orta ateşte eritin. 1/2 yemek kaşığı kırmızı biber pulu ekleyin ve mis kokulu olup tereyağı hafif kızıl olana kadar 30-60 saniye pişirin.

10 Serve

Mantıları fırından çıkarın ve hemen sarımsaklı yoğurt sosu ile üzerini gezdirin. Kırmızı biberli tereyağı ile süsleyin ve sıcak servis yapın.

Besin Değerleri

418	41g	28g	21g	2g	4g	303mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Çalışırken yufkaları kurummasını ve çatlamasını önlemek için hafif nemli mutfak havlusu ile örtülü tutun.

Yufka rulolarını aşırı doldurmayın — her yufka yaprağı için yaklaşık 1 yemek kaşığı dolgu, pişirme sırasında patlamayı önlemek için idealdir.

Yufkaya sarmadan önce pişmiş et dolgusunun biraz soğumasını bekleyin, böylece yufka buhardan yumuşamaz.

Doldurulmuş yufka rulolarını keskin bir bıçakla tek hamlede kesin, böylece narin yufka yırtılmaz.

En güzel görünüm ve eşit renk alması için mantı parçalarını kesik yüzleri yukarı bakacak şekilde fırın tepsisine yerleştirin.

Lezzetlerin güzelce karışması için sarımsaklı yoğurt sosunu servis etmeden en az 30 dakika önce hazırlayın.

Kırmızı biberli tereyağı sosunu sadece mis kokulu olana kadar ısıtın — aşırı ısıtmak biber pullarını acı yapar.

En iyi yemek deneyimi için yufka hala çıtır ve soslar optimal sıcaklıktayken hemen servis edin.