



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)  
بانو أتابي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

## مانتي Manti



٢ عدد بيض  
١ كوب ماء  
١ ملعقة حساء ملح  
طحين على قدرة  
لداخلي:  
٢٥٠ غرام لحم مفروم  
١ عدد بصل جاف  
١ ملعقة شاي ملح  
١ ملعقة شاي فلفل  
للأجل الصوص:  
١ كوب شاي زيت  
١٢ ملاعق حساء زبادي  
٥ أثنان ثوم  
١ كوب شاي ماء  
قليل من الملح  
سماق  
نعناع  
فلفل أحمر رقيق

- # يوضع البيض وملح الماء في وعاء ويخلط ويضاف قليل قليل من الطحين ويعجن ويعطى عجين ثابت.
  - # ويتبقى العجين ١٥-٢٠ دقائق ( وهي مغطى )
  - # وفي هذا الحال يعد الداخلي بيشر البصل ويخلط اللحم المفروم والملح والفلفل أسود رقيق.
  - # يقطع العجين المتبقي إلى ٤ أجزاء متساوية ويفتح كل أجزاء منها على كبر تبسي الفرن ويقطع على كبر مكعبات ٤x٤ سم
  - # يوضع على كل واحد من المكعبات داخلي على كبر حمص ويلصق أطراف مع بعضها بعض.
  - # بعد أكمال كل مانتى في هذا الشكل يوضع على قدر كبير التي في مياه المالح المغلي.
  - # عندما خرج المنتيات على سطح الماء يكون مطبوخة.
  - # يوضع المنتيات مع قليل من الماء المغلية في أطباق الخدمة ويصب عليها ثوم الزبادي.
  - # ويصب على الزبادي زيت المحمر مع فلفل الرقيق المخلط وينثر نعناع والسماق وتقدم للخدمة.
- ملاحظة : عندما ينتظر المنتيات قبل غليان يجفف ١٠-١٥ دقائق لأجل لا يلصق عند الغليان مع بعضها.