









Recette Mantu

LES INGRÉDIENTS	LES USTENSILES
 500 g de farine	1 pot moyen
 100 g de viande hachée	1 cuillère en bois
 500 g de sucre	1 mixeur
5 œufs	1 saladier
1 sachet de sucre vanillé	1 fourchette
 1/2 tasse d'eau	1 spatule
 3 jaunes d'œufs	1 fouet électrique
 250 g de beurre mou	du papier sulfurisé 1 plaque rectangulaire
 100 g de chocolat noir	1 four
 2 ml d'extrait de café	1 casserole
	1 plat rectangulaire ou ovale

LES ÉTAPES DE LA RECETTE

Laver 1 tasse de pois chiches et les mettre dans l'eau pendant 15 minutes.

4 cuil d'huile, 1 gousse d'ail, 1 cuil de poivre noir, 1 cuil de paprika en poudre, 2 cuil d'aubergines romaines.

Frotter, ajouter la quantité d'eau nécessaire, ajouter les pois chiches trempés puis mélanger et fermer le couvercle jusqu'à ce que lorsque le dal et les pois chiches sont prêts.

Frotter un peu de farine sur la planche, 1 gousse d'ail sur la farine, 5 cuillères de yaourt. Saler.

Mélanger bien, ajouter un peu d'eau, 500 g de farine, une cuillère d'huile jusqu'à ce que la farine durcisse et fermer pendant 30 min.

Ajouter l'ail à l'oignon jauni, ajouter la viande ramollie jusqu'à ce qu'elle change de couleur, une cuillerée de curcuma, une cuillerée de poudre de poivre noir. Couvrir et faire cuire à feu doux 15 minutes. Mettre 6 oignons sur la viande, 1 bouquet de coriandre et mélanger

مواد تهیه منتو

گیلاس دال نخود بشویم و ۱۵ دقیقه داخل آب بزاریم ۴ قاشق روغن ۱ عدد سیر ۱ قاشق زرد چوبه ۱ قاشق ۱ پودر گشنیز ۱ قاشق مرچ سیاه ۱ قاشق پودر پاپریکا ۲ قاشق روب آب به مقدار لازم دال نخود تر شده را اضافه می کنیم بعد مخلوط می کنیم سرش را بسته می کنیم تا که نرم شود قورمه دال نخود که آماده شد کمی آرد روی تخته می مالیم ۱ عدد سیر ۵ قاشق ماست روی آرد نمک به مقدار لازم خوب مخلوط می کنیم کمی آب اضافه می کنیم ۵۰۰ گیلاس آرد سفید ۱ قاشق نمک گیلاس آب ۱ قاشق روغن سی دقیقه سرش را می بندیم ۵۰۰ گرم گوشت نرم شده ۱ عدد پیاز ۳ قاشق روغن داخل پیاز می ریزیم و می مانیم تا که پیاز زرد شود ۱ قاشق زیره ۱ عدد سیر را داخل پیاز زرد شده اضافه می کنیم گوشت نرم شده را صافه کنیم یک قاشق زرد چوبه ۱ قاشق گشنیز ۱ قاشق مرچ سیاه ۳۰ دقیقه می پزیم داخل ظرف دیگری می ریزیم ۶ عدد پیاز ۱ عدد دلمه ۱ دسته گشنیز بالای گوشت می ریزیم

