

Mandu

Toplam 57 dk

Hazırlama 45 dk · Pişirme 12 dk

6 kişilik

Orta

~310 kcal

Açılış 6/10

Kore mandu mantı k1yma lahana ve sarımsak ile buharda ya da tavada pişer.

Malzemeler

- 30 adet Mandu hamuru yaprağı
- 350 gr Dana kıyma
- 200 gr Lahana
- 2 yemek kaşığı Soya sosu
- 1 yemek kaşığı Susam yağı

Yapılı

1. Kıyma lahana, soya sosu ve susam yağı karıştırın.
2. Hamur yapraklarına koyup kapatın.
3. Mandular buharda 10-12 dakika pişirin.

PÜF NOKTASI

Hazırlanan yaprakları kenarlarını hafif ıslatmak buharda açılmadık kapanmalarını sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Mandular sıcak sunun, yanına soya soslu susamlı dip sos koyun.

Alerjenler

Gluten

Soya

Susam