

Mandu

Toplam 57 dk

Hazırlama 45 dk · Pişirme 12 dk

6 kişilik

Orta

~310 kcal

Açılış 6/10

Kore mandu mantı lakıyma lahana ve sarımsaklı 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
- 1 tatlı kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Lahana yıkayı tuzla 10 dakika bekletip suyunu sıkın.
2. Kıyma lahana, soya sosu ve susam yağı karıştırın.
3. Hamur yapraklarına koyup kenarları suyla nemlendirin.
4. Manduların kenarları açılmaması için bastırın.
5. Mandular buharda 11 dakika pişirin.
6. Soya sirkeli sosla servis edin.

PÜF NOKTASI

Hazırlanan yaprakların kenarlarını hafif ıslatmak buharda açılmadan kapanmalarını sağlar.

SERVİS ÖNERİSİ

Manduların üzerine soya soslu susamlı dip sos koyun.

Alerjenler

Gluten

Soya

Susam