



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## KOLAY SEBZELİ MANTAR

25 gr un  
3 adet havuç  
2 adet soğan  
150 gr kereviz  
40 gr tereyağı  
400 gr taze mantar  
1 su bardağı et suyu  
1 tatlı kaşığı limon suyu  
1 kahve fincanı domates salçası  
tuz, biber

Havuç, kereviz ve mantarı tuzlu suda bir süre bırakın, sonra yıkayıp, suyunu alın. Bir tencereye koyduğunuz margarini kızdırın, küçük parçalara doğradığınız havuç ve kerevizi bu yağda hafifçe kavurup soğanı ilave edin ve 5-6 dakika kadar pişirin. Daha sonra mantar ilave edip 5 dakika daha pişirin, tuz, biber ve limon suyunu ekleyin. Onbeş dakika daha pişirin. Diğer bir kaptaki domates salçasını un ile kanştırıp, yavaş yavaş et suyunu ilave edin, bunu daha önce pişmiş olan sebzelerin üzerine dökün. Kısık ateşte ya da finnda 5-6 dakika pişirip, servis yapın.