



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI ENGİNAR

Michael Montignac

8 ENGİNAR GÖBEGİ
4 DİŞ SARIMSAK
2 LİMON
250 GR MANTAR (TAZE)
ZEYTİNYAĞI
KIYILMIŞ MAYDANOZ
TUZ
KARABİBER

Mantarları yıkayın, süzün ve yukarıdan aşağıya ince ince dilimleyin. Üzerlerine limon sıkarak kararmalarını önleyin. Mantarları 1 çorba kaşığı zeytinyağında, bir tavada dövülmüş sarımsakla 10 dakika çevirin. Tuzunu biberini ekin. Enginar göbeklerini 30 dakika pişirin. (Düdüklüye 15 dakika sayın) göbekler pişince içlerini mantarla doldurun, üstlerine maydonoz serpip servis yapın.