



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI ZEYTLİ BILDIRCIN

4 adet bıldırcın
1 adet yumurtanın akı
1 orba kaşığı sirke
2 diř dövülmüř sarımsak
2 orba kaşığı mısır nişastası
3 orba kaşığı soya sosu
4 orba kaşığı margarin
1 ay kaşığı zencefil
4 orba kaşığı sıvıyağ
15-20 adet siyah zeytin
10-15 adet mantar
1 su bardaęı tavuk suyu
1 ay kaşığı karabiber, tuz

Bıldırcın etini yumurta akı, 1 çorba kaşığı mısır nişastası, sirke, sarımsak, zencefil ve eritilmiş yağ karışımında yarım saat bekletin. Sıvı yağı tavada ısıtın. Bıldırcın etini karışımın içinden çıkardıktan sonra tavaya aktarın. Çok hafif kızarınca çekirdekleri çıkarılmış zeytin ve ince kesilmiş mantarları ekleyin, 1 dakika karıştırarak, pişirin. Soya sosu ve kalan mısır nişastasını ilave edip, piliç suyunu ekleyin. Karabiber ve tuzunu ayarlayın. Suyunu çekene dek kaynatın.