



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AKDENİZ USULÜ MANTAR

Malzemeler

700 gr. mantar

1 adet soğan

1/2 adet limonun suyu

100 gr. domates salçası

100 ml. su

Kişniş tohumu, tuz ve karabiber

Birkaç sap taze kişniş

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Mantarları yıkayıp süzgeçte bekletin, suları süzülünce büyüklüklerine göre ikiye veya dörde kesin. Kişniş yapraklarını dallarından ayırın. Soğanı soyup yemeklik doğrayın. NutriCook tenceresinde ısıttığınız zeytinyağında soğanları şeffaşıncaya kadar çevirin. Sırasıyla su ve limon suyunu ekleyin. Son olarak salça, kişniş tohumu ve mantarları ilave edip tuz, karabiber ile tatlandırın. NutriCook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 3 dakikaya ayarlayın. 1. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi sona erdiğinde, NutriCook'un kapağını açın. Mantarları ince kıyılmış kişniş yaprakları ile süsleyip ılık veya soğuk olarak servis yapın.