



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAHARATLI MANTAR (DİYET)

2 kişilik
Yarım kg mantar
Yarım fincan zeytinyağı
1 çay kaşığı nane
1 çay kaşığı kırmızı biber
1 çay kaşığı karabiber
1 büyük dilim diyet kaşar peyniri
Diyet tuz

Mantarı tavaya koyun. Üzerine yarım fincan zeytinyağını dökün. Mantarları 2 dakika tavada çevirin. Baharatları da tavaya döküp karışırın. En üste 1 dilim kaşar peynirini koyun. Peynir eriyene kadar ateşte tutun. Daha sonra mantarı bir servis tabağına dökün. Dilerseniz yanında haşlanmış sebze ile servis yapın.

Not: Bu yemeği dilerseniz mantar yerine kabak kullanarak da yapabilirsiniz.