



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BROKOLİ VE MANTAR SALATASI

4 kişilik gerekli malzeme:

- 100 gr brokoli
- 100 gr mantar
- 8 konserve küçük mısır koçanı
- 2 salçalık kırmızıbiber
- 3-4 taze soğan
- 3 çorba kaşığı sıvıyağ
- Tuz
- 5 çorba kaşığı elma suyu
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 2 çorba kaşığı sirke
- 1 çorba kaşığı tozşeker
- 3 çorba kaşığı soya sosu
- 4 çorba kaşığı mısır unu

1. Brokoliyi çiçek çiçek ayırıp yıkayın ve süzün. Taze soğan ve kırmızıbiberleri temizleyip ince doğrayın. Mantarları nemli bezle silip küçük küçük doğrayın. Konserve mısırları 3 eşit parçaya kesin.
2. Sıvıyağı tavada kızdırın. Sebzeleri ekleyip soteleyin.
3. Sos malzemelerini bir kâsede iyice karıştırıp tavaya ekleyin. Sebzeleri 7-8 dakika daha pişirin. Servis kâselerine paylaştırıp sıcak servis yapın.

[ML® Brokoli Salatası için tıklayın](#)

[ML® Mantar Salatası \(görsel\)](#)