



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ÇİN USULÜ MANTARLI YÜREK

Kullanılacak malzeme (4 kişi için):

600 gram süt danası yüreği, veya koyun yüreği

200 gram kültür mantarı,

2 dolmalık biber,

50 gram un,

2 çorba kaşığı soya yağı,

yeteri kadar tuz ve yer fıstığı yağı.

Yapımı: Mantarların saplarındaki topraklı bölümü kesip attıktan sonra nemli ve temiz bir çuval parçasıyla bunların zarlarını gidermeli ve içinde bir - iki kaşık yer fıstığı yağı bulunan ateşteki bir kuşaneye dilimlemeli.

Tahta kaşıkla karıştırarak bu mantarları kavurmalı.

Dolmalık biberleri yıkayıp ortadan ikiye kesmeli. İçlerindeki çekirdek ve çekirdek yataklarını çıkarmalı, tekrar yıkayıp bu defa daha küçük parçalara doğramalı. Bir küçük tavaya bir - iki kaşık yer fıstığı yağı koyup biber parçacıklarını karıştırarak kızartmalı. Biber parçaları kızarıncaya içine bir kaşık soya yağı, atmalı bir - iki dakika kaynatmalı.

Sinirli ve sert yağlı bölümlerini çıkardıktan sonra yüreği küçük parçalara doğramalı, una bulamalı ve içinde bir - iki kaşık yer fıstığı yağı bulunan bir tavaya atıp kavurmaya başlamalı. Yürek parçalarını karıştırırken mantarların ve biber parçalarının kızartıldığı tavalardaki yağları da süzerek yüreğin üstüne dökmeli. Yürek parçaları kızarıncaya kalan bir kaşık soya yağını gezdirerek dökmeli. Birkaç dakika kaynamaya bırakmalı. Sonra karıştırarak kızarmış mantarlarla biber parçalarını katmalı. Birkaç dakika da birlikte kaynatmalı.

Yürek iyice pişince kabı ateşten indirip bir servis tabağına aktarmalı ve yanında tereyağlı bir pilâv olduğu halde sofraya götürmeli. Tabaklara önce pilâv koymalı bunun üzerine de salçalı yüreği koyup servis yapmalı.