



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET MANTAR ÇORBASI

www.diyetuzmani.com.tr

Kültür mantarı (10 tane orta boy)
Bitkisel sıvı yağ (1 çorba kaşığı kadar)
Kuru soğan (1 tane küçük)
Buğday unu (1 çorba kaşığı kadar tepeleme)
Tam yağlı süt (1 su bardağı kadar)
Su (4 su bardağı kadar)
Karabiber (1 tatlı kaşığı kadar)
İyotlu tuz (1 tatlı kaşığı kadar)

İlk olarak 10 tane orta boy kültür mantarını yıkayarak ufak ufak doğrayın. Kuru soğanı ince ince doğrayarak 1 çorba kaşığı kadar olan bitkisel sıvı yağda kavurun. Kavrulan soğanlara doğradığınız kültür mantarlarını ekleyin. 1 çorba kaşığı tepeleme buğday ununu ekleyerek 2-3 dakika daha pişirin. Sonrasında 1 tatlı kaşığı karabiberi ve sıcak suyu ekleyin. Kaynamaya başladıktan sonra, oda sıcaklığında muhafaza ettiğiniz 1 su bardağı kadar olan tam yağlı sütü de ekleyip kaynayana kadar karıştırın. Diyet mantar çorbası kaynadıktan sonra 10 dakika kadar pişirmeye devam edin. Sonrasında ateşi kapatıp 1 tatlı kaşığı iyotlu tuzu atabilirsiniz.

