



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTAR HAŞLAMA

- 1) 1 kilo mantarı, 2 kilo soğuk suya 6 gram limon tuzu atıp eritiniz. Mantarların saplarını hafif kesip limonlu tuzlu suya atınız ve 20 dakika bekletin.
- 2) Bir tencereye 2 su bardağı su, 1 tatlı kaşığı tuz, 2 limonun suyunu ilâve edip 1 kere kaynatınız. Mantarı 2 defa yıkayıp susuz olarak limonlu suyun içine atınız. 1 kere karıştırıp üzerine bir kapak kapatınız.
- 3) Zaman zaman karıştırarak kuvvetli ateşte 6-7 dakika kaynatıp ateşten alınız. Suyunu içinde saklayınız. Gerektiği zaman kullanınız.

Not: Mantarın en makbulü, kafa kısmı kapalı ve beyaz olanlarıdır.