



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARA BUĞDAYLI MANTAR

Yarım kilo mantar
1 ay fincanı buğday
2 adet soğan
3 bardak su
100 gr tereyağı

Pilav tenceresinin içerisine 3 bardak suyu ve tuzu koyarak, buğdayları bu suda kaynatın. Teflon bir tavada tereyağında, ince ince doğranmış soğanları ve mantarları soteleyin. Buğdaylar pişince, mantarlı soğanı buğdayların üzerine ilave ederek, tencerenin kapağını kapatın ve dinlendirin. Soğumadan servis yapın.