



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KOLAY SEBZELİ MANTAR

12 Büyük Mantar
3 Kahve Fincanı Çam Fıstığı
4 Taze Soğan
2 Diş Sarımsak
1 Demet Fesleğen
2-3 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
Tuz
Karabiber
150 gr Keçi Peyniri

Mantarları temizleyip sap kısımlarını kesin, ince ince kıyın. Çam fıstığını yağsız bir tavada kavurun. Taze soğanı yıkayıp ayıkladıktan sonra yeşil saplarını halka halka, beyaz kısımlarını ise iri iri doğrayın. Fesleğeni ve sarımsağı incecik kesin.

Bir tavada soğanın beyaz kısımlarını ve sarmısağı kavurup mantar saplarını ilave edin. 1 dakika daha kavurun. Çam fıstığını kıyıp fesleğenle birlikte tavaya ekleyin. Tavayı ateşten alıp soğumaya bırakın.

Fırını 200 dereceye ayarlayıp önceden ısıtın. Keçi peynirini ezip tavaya ekleyin. Tavadaki malzemeyi tuz ve karabiberle tatlandırıp mantarların içini doldurun. Kiraz domatesleri dörde bölün.

1 çorba kaşığı zeytinyağı, domates ve halka halka doğradığınız soğanları fırına dayanıklı bir kaptaki karıştırın. Doldurulmuş mantarları kaba yerleştirin. Kalan zeytinyağını mantarların üzerinde gezdirin. Önceden ısıtılmış fırında 15-20 dakika kadar pişirin.