



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KÖRİLİ MANTAR

- 1 adet büyük soğan
- 1 adet kesmeşeker
- 30 gr LUNA (2 çorba kaşığı)
- 1 çorba kaşığı domates püresi
- 400 gr mantar
- 125 ml yoğurt (1/2 su bardağı)
- 125 ml et suyu (1/2 su bardağı)
- 1 tutam tarçın
- 1 tutam karanfil
- 1 tutam acı pul biber
- 1 çorba kaşığı köri

Soğanı halka halka doğrayıp Luna ve kesmeşeker ile kavurun. Mantarların çok büyük olanlarını dörde bölün, küçükleri bütün bırakarak köri ile birlikte soğanlara ekleyin ve kavurmaya devam edin. Domates püresi, tarçın, karanfil, acı biber ve et suyunu da katıp 5 dakika pişirin. Yoğurdu ekleyip 3 dakika daha pişirin. Haşlanmış pirinç, ızgara tavuk ile servis yapın.

Not: Köri 20 çeşit baharat ile hazırlanarak elde edilen bir karışımdır. Anmasının tümüyle ortaya çıkması için kısık ateşte kavrulması gerekir. Eğer fazla kızgın yağa atılırsa tadı acılaştır. Mantar madensel tuzlar açısından en zengin gıdalardan biridir. Besleyici ve aynı zamanda çok düşük kalorili olması, diyetlerde tercih edilmesini sağlar. Ancak diyet açısından en önemli özelliği, içerdiği liflerin sindiriminin güç olması nedeniyle uzun süre tokluk hissi vermesidir. Domates püresi yerine domates salçasını bire bir ölçülerinde sulandırarak kullanabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:89539 • adı:Körili Mantar • gönderen:Hiç Kimse • indirme tarihi:07.04.2025 - 19:57