



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## MANTAR GÜZELLEMEİ

Yarım kg mantar  
3 diş sarımsak  
2 adet domates  
2 adet sivri biber  
3 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 çay kaşığı tuz

Mantar iri doğranır. Sarımsak, domates ve biber ince kıyılır. Tavaya zeytinyağı konur, ateşe yerleştirilir. Isınınca bütün malzeme aynı anda atılır. Hızlı ateşte 15 dakika kavrulur.

---