



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## MANTAR OGRATEN (DİYET)

1 kişilik

Gerekli malzeme:

10-15 mantar

1 domates

1 sivribiber

40 gr kaşar peyniri

Tuz, karabiber, kekik

Mantarları ince ince, domatesleri küp şeklinde, biberleri halka halka doğrayın. Tuz, karabiber ve kekik ilave edin. Karışımı tek kişilik güveç kabına doldurun.

Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Önceden ısıtılmış 230 derecedeki fırında 20-25 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.