



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTAR PANE

10 adet mantar
1 kahve kaşığı tuz
1 kahve kaşığı beyaz biber
1 diş sarımsak
2 çorba kaşığı un
1 adet yumurta
4 çorba kaşığı galeta unu
Kızartmak için yağ

Mantarları köklerinden kesin. Sarımsağı dövün. Sarımsak, karabiber ve tuzu karıştırarak mantarların üzerine sürün ve ovuşturun. Daha sonra bir mutfak havlusunun üzerine koyduğunuz una bulayın. Ayrı bir kapta yumurtayı çirpin. Unlanmış mantarları yumurtaya batırın. En son olarak galeta ununa batırın. Kızartma yağınızı kızdırın. Mantarları içine atarak, her tarafı altın sarısı renk alana dek kızartın.

Not: Mantar paneyi dilediğiniz değişik soslar veya mayonezli karışımlarla beraber sunabilirsiniz.
