



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## MANTARLI BEZELYE SALATASI

2 su bardağı bezelye  
10 adet mantar  
1'er çorba kaşığı sirke ve bal  
Bir tutam karbonat  
1 su bardağı bulgur  
1 adet limonun suyu  
Yarım çay bardağı sıvıyağ  
1 çorba kaşığı soya sosu  
Yeteri kadar su  
Tuz  
Karabiber

Mantarları ince doğrayıp, üzerine bir su bardağı kaynar su dökün. Bezelyeleri dört su bardağı karbonatlı ve tuzlu suda 20 dakika haşlayıp, süzün. Bulguru yumuşayana kadar haşlayıp, süzün. Mantarları sudan alın, suyu dökmeyin. Bezelye ve bulguru servis tabağına alın. Üzerine mantarları ekleyin. Ardından limon suyu, sıvıyağ, soya sosu, sirkeli karışım, mantarları beklettiğiniz sudan iki çorba kaşığı, tuz ve karabiber ekleyip, karıştırın.