



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTARLI SOYA FİLİZİ SALATASI

100 gr. soya filizi
1 adet havuç
100 gr. mantar
Tuz
Karabiber
1 diş sarımsak
20 ml. sıvıyağ
1/2 demet maydanoz
1 adet kırmızı biber
50 gr. yoğurt

Filizleri durulayıp, suyunu süzün. Havucu halka doğrayıp filizlerle karıştırın. Kırmızı biberin çekirdeklerini çıkarıp jülyen doğrayın. Mantarları yıkayıp parçalar halinde doğrayın. Sarımsağı soyup ince kıyın. Tüm malzemeleri sıvı yağda kavurun. Tuz ekleyin. Salata karışımını servis tabağına alın. Yoğurda tuz ve karabiber serpip salatanın üzerine dökün. İnce kıyılmış maydanozu salataya ekleyip servis edin.