



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

NOHUTLU MANTAR SOTE

1 su bardağı nohut
Yarım kg mantar
2 adet domates
4 diş sarımsak
5 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz

Nohut düdüklüde haşlanır. Tavaya zeytinyağı ve kıyılmış sarımsak konur, kokusu çıkınca kuşbaşı doğranmış mantar ve rende domates ilave edilir. Hızlı ateşte 10 dakika kavrulur. Nohut ve tuz ilave edilir. 10 dakika sonra ateşten alınır.