



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PASTIRMALI MANTAR DOLMASI (MİKRODALGA)

4 iri mantar (yaklaşık 300 g, yıkanıp temizlendikten sonra, sapları ayıklanmış)  
4 çorba kaşığı maydanoz (iri doğranmış)  
100 g yağsız pastırma (çemeni alınmış)  
1 diş sarımsak (dövülmüş)  
1 çorba kaşığı zeytinyağı  
2 çorba kaşığı taze ekmek içi  
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Mantarları şapka bölümleri alta gelecek biçimde yan yana ateşe dayanıklı bir tabağa yerleştirip, üstlerine vermutu gezdirin. Maydanozu da içlerine bölüştürüp, tabağı gevşek bir biçimde plastik filmle örtün.

Harcı yapmak için pastırmayı ince şeritlere kesin. Pastırma şeritleri, sarımsak ve zeytinyağını ateşe dayanıklı bir kaptaki karıştırın. Kabı % 100 ısıtılmış fırına verip, pastırmaları suyunu bırakana kadar (yaklaşık 1 dakika) pişirdikten sonra, kabı fırından alın. Ufalanmış ekmekiçini ve karabiberi pastırmaların üstüne serpiştirip, kabı yeniden % 100 ısıtılmış fırında 1 dakika bekletin. Sonra fırından alıp, üstünü plastik filmle örterek bir kenarda ılık tutun.

Mantarların bulunduğu tabağı % 100 ısıtılmış fırına verip, mantarları iyice yumuşayınca kadar (3 dakika) pişirin. Tabağı fırından alıp, plastik filmi çıkarın. Mantarların içlerine bir kaşıkla pastırmalı harcı doldurup, tabağı % 100 ısıtılmış fırında 30 saniye bekletin. Sonra fırından alıp, hemen servis yapın.