



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## SAPLI MANTAR

20 adet kültür mantarı  
1 su bardağı un  
1 su bardağı mısır unu  
1 çay kaşığı karbonat  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 su bardağı rende kaşar  
Yarım tatlı kaşığı karabiber  
Su  
Kızarma yağı

Mantarlar ovarak yıkanır. Ters çevrilir, her birine sap kısımlarından çöp şiş batırılır. Karıştırma kabına un, mısır unu, karbonat, tuz ve kek hamuru kıvamına gelene kadar un eklenir, çırpılır. Son olarak rende kaşar eklenir. Tavaya derin yağ konur, ısınırken saplı mantarlar hamura batırılır, sonra yağa atılır. Hareket ettirerek kıpkırmızı olana kadar kızartılır.