



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ MANTAR

100 gram mantar
2 ay bardağı bezelye
1 adet patates
1 adet havuç
1 ay bardağı pirinç
2 orba kaşığı zeytinyağı
3 diş sarımsak
2 orba kaşığı tereyağı
Tuz
Nane

Tencereye 2 su bardağı suyu alıp kaynatın. zerine rendelenmiş havuç ve pirinçleri koyup kısık ateşte pirinçler yumuşayınca kadar pişirin. Mikserden geçirip pirinç ve havucu ezin. Bezelyeleri, patatesleri ince kesip tencereye koyun ve 15 dakika daha kaynatın. Bir tavanın içinde tereyağında kıyılmış mantarı ilave edip kavurun. Kavrulmuř mantarı yemeğın içine ilave edip 5 dakika daha pişirin. Servis yapmadan önce, içine ezilmiş sarımsakları ilave ederek servis tabağına aktarın. Kırmızıbiber yağı yakıp üzerine gezdirip ikram edin.

