



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SOYA FİLİZLİ MANTAR

2-3 kişilik
400 gram mantar
100 gram soya filizi
2 adet domates
Yarım limonun suyu
1 orba kaşığı zeytinyağı

Mantarları ayıklayıp, temizleyin. Yarım limonun suyu ile hazırlayacağınız limonlu suda mantarları beklerin. Limonlu suya bulanmış mantarları dörde bölün ve zeytinyağı ile birlikte bir tencereye alın. Kısık ateşte 3-4 dakika, tencerenin kapağı kapalı olarak, mantarları pişirin. Sonra tencerenin kapağını açıp suyunu çekene kadar pişirmeye devam edin. Kabukları soyulmuş domatesleri püre haline getirip mantarların üzerine ekleyin; bir müddet daha pişirin. Ocağın alanı kapattıktan sonra soya filizlerini de katıp karıştırın. İsteğe göre sıcak veya soğuk servis yapın.