



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYA SOSLU MANTARLI ÇİPURA

- 1,5 yemek kaşığı margarin
- 2 adet cupra balığı
- 7 adet mantar
- 1,5 yemek kaşığı soya sosu
- 1,5 yemek kaşığı un
- 5 yemek kaşığı sıvıyağ
- 2 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay bardağı bezelyeli garnitür (servis için)

Balıkları temizleyip iki yanına derin çizikler atın. Suyunu süzüp tuzlayın. Teflon tavaya çok az sıvıyağ döküp arkalı önlü kızartın. Mantarları ince dilimler halinde doğrayıp margarin koyduğunuz tavada soteleyin. Unu ilave edip iyice karıştırın. Soya sosunu ve karabiberi de ekleyip sürekli karıştırın. Tuzunu soya sosunun tuzlu olduğunu da dikkate alıp ekleyin. 5 dakika kadar sürekli karıştırarak pişirin. Balıkları servis tabaklarına alıp yanına soyalı mantarlı sostan ve garnitürden koyup servis yapın.