



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SOYA VE YONCA FİLİZLİ SHİİTAKE MANTARI

<https://www.elele.com.tr>

1 paket, 10-12 adet shiitake mantarı  
1 paket taze soya filizi  
1 paket taze yonca filizi  
6-8 diş sarımsak  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 yemek kaşığı soya sos  
Tuz  
Taze çekilmiş karabiber

Sarımsakları ayıklayın, ikiye kesin. Vok tavaya zeytinyağı koyun, sarımsak ve mantarları ilave ederek 4-5 dakika soteleyin. Tuz ve karabiber serpin. Mantarları kenara alın, soya filizi, soya sos ile 3-4 dakika soteleyin. Soya filizi ve sarımsaklı mantarları servis tabağına alın, yonca filizini çiğ olarak üzerlerine ekleyerek servis yapın.

