



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOYALI MANTAR (İN)

Malzemeler:

2 avuç mantar
2 avuç soya filizi
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:

Mantarları yarım cm kalınlığında doğrayın. Soya filizlerini iri parçalar halinde kıyın. Wok tavada veya derin bir tavada, zeytinyağı ile çevirerek pişirin.