



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TOFULU MANTAR SALATASI

250 gr. tofu
3 diş sarımsak
Tuz, taze karabiber
250 gr. kuru Cheri
5 yemek kaşığı Soya yağı
1/2 çay kaşığı arnavutbiberi
1 tatlı kaşığı kekik
150 gr. ıspanak yaprağı
100 gr. mantar
1 demet soğancık
1 limonun suyu

Tofuyu 1 cm büyüklüğünde kare kesip bir kaseye alın. Sarımsağı dövdükten sonra tofunun üstüne dökün. Cheri ve soya yağını da üzerine dökün. Tuz, karabiber, arnavutbiberi ve kekik ekleyip tatlandırın. Bu karışımı 2 saat buzdolabında bekletin, Yıkamış ıspanakların saplarını kesin. Soğancıkları ince kıyın, mantarları yıkayın yaprak şeklinde kesin. Tofuları sostan alın ve süzün. Mantarlarla birlikte soya yağında pembeleşinceye kadar kavurun. Tuz ve karabiber ekin. Tofu sosuna limon suyunu ekleyip kaşıyın. Ispanak yapraklarını sosa batırıp çıkartın ve tabaklara yayın. Bunun üstüne ılık mantar ve tofu karışımını ilave edin. Sosu bunların üstüne dökün. Servis yaparken soğancıkları serpeleyin.