



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU MANTAR

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

500 gram mantar
1 su bardağı süzme yoğurt
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak (ezilmiş)
Yarım limonun suyu
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber (isteğe bağlı)
1 tatlı kaşığı kıyılmış taze dereotu (isteğe bağlı)

Öncelikle mantarları iyice temizleyin ve saplarını ayırın.

Ardından mantarları ince dilimlere doğrayın.

Bir tavaya zeytinyağını ekleyin ve ısıtın.

Doğradığınız mantarları tavaya alarak orta ateşte sotelemeye başlayın.

Mantarlar önce su salacak, sonra da suyunu çekip hafifçe kızarmaya başlayacaktır.

Mantarlar kızarıncaya ezilmiş sarımsakları ekleyin ve 1-2 dakika daha soteleyin.

Sarımsakların yanmamasına dikkat edin.

Mantarları ocaktan alın ve soğumaya bırakın.

Bir kasede süzme yoğurdu, tuzu, karabiberi ve limon suyunu karıştırın.

Yoğurdun pürüzsüz bir kıvamda olması için iyice çırpın.

Dilerseniz bu aşamada taze kıyılmış dereotu da ekleyebilirsiniz.

Soğuyan mantarları yoğurtlu karışıma ekleyin ve iyice karıştırın.

Yoğurdun mantarlarla iyice harmanlanmasına dikkat edin.

Hazırladığınız süzme yoğurtlu mantar mezesini servis tabağına alın.

Üzerine pul biber serpiştirerek hafif bir renk ve lezzet katabilirsiniz.

