

Ispanak dolgulu mantarlar

toplam süre **40 dak.** 25 dak. hazırlık süresi **15 dak.** pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
670 kJ / 160 kcal

Yağ: **9 gr** Protein: **14 gr**
Karbonhidrat: **6 gr**

MALZEMELER

4 porsiyon

8 iri mantar
50 gr ıspanak yaprağı
1 kırmızı biber
1 kırmızı soğan
1 yemek kaşığı tereyağı
2 tatlı kaşığı [Kikkoman Doğal Olarak Fermente Soya Sosu](#)
75 gr Taze çekilmiş beyaz biber otlu krem peynir

HAZIRLANIŞ

Adım 1

Mantarları fırçalayarak temizleyin (yıkamayın). Çevirerek çıkardığınız sapları bir kenara ayırın. Ispanak yapraklarını yıkayın, kurulayın ve ince doğrayın. Biberi yıkayın, ikiye kesin, tohumlarını ayıklayın ve küçük parçalar halinde doğrayın. Soğanı soyun ve küçük parçalar halinde doğrayın.

Adım 2

Sıcak ızgara üzerindeki tavada erittiğiniz tereyağına soğanları ekleyip kavurun. Mantar saplarını, ıspanak ve biberi ekleyip karıştırın. Kikkoman soya sosu ve biberle tatlandırın.

Adım 3

Sebzeleri biraz soğumaya bırakın. Sonra otlu krem peyniri ekleyip karıştırın. Tadına bakın ve gerekirse biraz daha biber ekleyin. Sebze karışımını mantarların içine doldurun.

Adım 4

Telin üzerine yerleştirdiğiniz mantarları dolaylı ateşte 10–15 dakika (ölçüye göre) ızgara edin.