



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

MANTAR SOTE



500 gr. mantar
5 Diř sarımsak
6 orba kaşığı sıvıyağ
2 Adet yeřil sivri biber
2 Adet domates
1 ay kaşığı karabiber
1,5 Tatlı kaşığı tuz

- # Sarımsaklar soyulur, ince ince doğranır, 6 kaşık sıvıyağda kavrulur.
- # Sarımsaklar yumuşayınca ince doğranmış sivri biber konur, bir kaç kez karıştırılır.
- # zerine rendelenmiř domates eklenir. Domates piřince iri dođranmıř mantar konur. Tuz ve karabiber serpilir.
- # Mantarlar fazla klmeden kısık ateşte yaklaşık 20 – 25 dakika pişirilir.

Not: Mantarın doğal suyu olduğu için bu yemeğe su konulmamalıdır.