



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ETLİ MANTAR SOTE

250 gr kuşbaşı et  
1'er çay kaşığı tuz ve karabiber  
Yarım çay bardağı sıvıyağ  
2 adet soğan  
2 adet domates  
2 adet yeşil biber  
1 adet kırmızı biber

Mantarları doğrayıp limonlu suda 10 dk kadar haşlayın (kararmasını önlemek için). Kuşbaşı eti sıvı yağda kavurun. İnce doğranmış soğan, yeşil biber, kırmızı biberi ekleyip 5 dk daha kavurun, haşlanan mantarı ve domatesi ekleyip baharatını katın ve yumuşayana kadar pişirin.

---