



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BAHARLI MANTAR SOTE

Yarım kg kültür mantarı  
4 çorba kaşığı zeytinyağı  
2 diş sarımsak  
1 adet domates  
1 çay kaşığı kimyon  
1 çay kaşığı karabiber  
1 çay kaşığı kek  
1 çay kaşığı toz kırmızı biber  
1 çay kaşığı tuz

Tavaya zeytinyağı konur, ısınınca iri doğranmış mantar atılır, 10 dakika kadar çevrilir. Sonra küp doğranmış domates ve kıyılmış sarımsak eklenir. Domates gevşeyince baharatlar atılır, bir kaç dakika daha kavrulur, ateşten alınır.