



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇINTAR KAVURMASI (AYDIN)

Aydın Valiliği

1 kg çintar
1 adet orta boy soğan
1 adet büyük boy domates
3 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Zeytinyağı

Çintarlar yıkanıp temizlendikten sonra kaynayan suyun içine atılarak haşlanır, haşlanan mantarlar kesme tahtası üzerinde kabaca doğranarak hazırlanır. Kabuğu alınmış soğan küp küp doğranır. Aynı şekilde kabuğu alınmış domates de küp şeklinde doğranır. Sarımsaklar irice bıçakla ezilir. Tavada kızdırılmış zeytinyağı içerisine soğan ve sarımsak bir arada alınarak, hafifçe kavrulur Üzerine ince doğranmış mantarlar ilave edilerek birkaç kez çevrilir, domatesler eklenir. Tuz ve karabiber ilave edilerek 15- 20 dakika kavrulur. Servis tabağına alınır. Bu tarif çintarlar haşlanmadan, direk soteleyerek de kolayca uygulanabilir.

Not: Yabani olarak yetişen çintar mantarı diğer adı ile kanlıca mantarı Aydın'ın dağlarında yetişen türlerin en bilinenidir. Sonbaharda dağlarda çintar toplamak Aydınlılar için bir mevsim ritüelidir.

