



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAKLI MANTAR DOLMASI

<https://www.dogrusicarrefoursa.com>

12 tane büyük boy mantar
2 tane orta boy soğan
1 tane büyük kabak
2 tane olgun domates
1 tane orta boy havuç
Doğal zeytinyağı
1 su bardağı ev yapımı domates sosu
Tuz
Karabiber
Zeytin
Sarımsak tozu

Mantarları iyice silin ve saplarını çıkartın. Daha sonra bıçak ya da kaşı yardımıyla ortasını açın ve saplarını ayırın. Havucu, soğanları, ayırdığınız mantar saplarını ve kabakları ince ince doğrayın. Ardından tavaya zeytinyağını alın ve ısıtın. Doğradığınız sebzeleri, karabiberi, sarımsak tozunu ve tuzu da ilave ettikten sonra 1-2 dakika kadar kavurarak pişmeye bırakın. Sebzeler iyice yumuşadıktan sonra ocağın altını kapatın. İçerisine domates sosunu ve doğranmış domatesi ekleyin. Hazırlanan bu karışımı mantarların içerisine doldurun. Fırın tepsisine aralıklarla dizin. stne ince ince kıyılan fesleğenleri de ekleyin ve önceden ısıtılan 130 derecelik fırında yaklaşık 40 dakika kadar pişirin. Kabaklı mantar dolmaları piştikten sonra üzerini frenk soğanıyla süsleyin ve servis edin.

