



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KARABUĞDAYLI MANTAR SOTE

Tuba Yapa

- 1/2 kg mantar
- 1 kg karabuğday
- 2 adet soğan
- 1 adet kapyra biberi
- 1 dal biberiye
- 2 diş sarımsak
- 2 adet domates
- Tuz
- Karabiber
- Kekik
- Kimyon
- 1 su bardağı ılık su
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Karabuğdayı suyla ıslatıp yarım saat bekleyin. Mantarları, soğanları ve sarımsakları doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup doğrayın. Soğanları zeytinyağında soteleyin, sarımsakları, mantarları, domatesleri, biberi ekleyin. En son üzerine baharatları, biberiyeyi ve haşlanmış karabuğdayı koyarak servis yapın.

