



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZUGÖBEĞİ MANTARI (AYDIN)

Aydın Valiliği

500 gr kuzugöbeği mantarı
1 orta boy soğan
1/2 (yarım) çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Kimyon

Kuzugöbeklerinin başları ince alınır, ayklanır.
Bol sirkeli suda yarım saat 40 dakika bekletilir.
Bol suda durulanır. Süzぎye alınır.
İnce doğranan soğanlar yayvan bir kaptan, orta ateşte zeytinyağının üzerine eklenir.
Hafifçe kavrulur. Bütün olarak kuzugöbeği mantarları tavaya ilave edilerek kavrulur.
Ocağın altı kısılarak mantarın suyunu salmasını sağlamak için tavanın kapağı kapatılır.
10 dakika kısık ateşte pişirilen kuzugöbeği mantarının kapağı açılarak tuz, karabiber ve kimyon eklenir.
Suyu harlı ateşte çektilir. Sıcak olarak servis edilir.

Not: Kuzugöbeği mantarı dünyada aroması nedeni ile en çok aranan mantarların başında gelir. Şeflerin tercih ettiği ve nadir bulunan mantarlardan biri olan kuzugöbeği mantarının en doğalları, bahar gelince Aydın'ın dağlarında, bayırlarında özenle toplanır ve pazarlarda yerini alır. Besin değeri oldukça yüksektir. Şubat ve haziran aylarının ortasına kadar tazesini bulunabilir. Kurutulmuş ve dondurulmuş olarak da tüketilmektedir.

