



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTAR PAÇASI (İHSANGAZİ KASTAMONU)

Kuzey Anadolu Kalkınma Ajansı

1-1,5 kg. Koç mantarı (tercihen)

1,5 Litre Su

1 Yemek Kaşığı Tuz

1 Tatlı Kaşığı Un

1 Kase Yoğurt

2 Diş Sarımsak

1 Yemek Kaşığı Sıvı yağ ya da tereyağı

1 Tatlı Kaşığı Salça

Mantarlar yıkanır ve güzelce temizlenir.

Bir tencerede 1 litre suyla birlikte 15-20 dakika kadar kaynatılır.

Kaynadıktan sonra mantarlar tekrar yıkanır ve isteğe göre doğranır ya da robotta çekilebilir.

Bir tencerede yağ eritilir ve salça eklenir. Bu şekilde bir süre kavrulur. Üzerine doğranan mantarlar ilave edilir.

Ardından ½ litre su konulur ve kaynamaya bırakılır.

Ayrı bir kapta bir kaşık un, yumurta ve sarımsaklı yoğurt karıştırılır. Kaynayan karışıma eklenir.

Bu terbiye eklenince 5 dakika kadar sürekli karıştırılır ve sıcak servis edilir.

İsteğe göre pul biber ya da karabiber de eklenebilir.

Not: Koç, kanlıca, teltel ve tavukayağı mantarları İhsangazi Yöresi'nde bol yetiştiği için mantarlı yemekler çok yaygındır.