



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## MANTAR SOTE (BOLU)

1 kg mantar (Kanlıca)  
2 adet olgun domates  
Birkaç tane sivri biber  
2 baş soğan  
Birkaç diş sarımsak  
1/2 bardak su  
Tuz  
Karabiber

Mantarlar temizlendikten ve bol su ile yıkandıktan sonra küçük küçük doğranır Sote yapılacak tavaya bir miktar sıvı yağ konur Önce doğranmış soğanlar ve küçük doğranmış biberler pembeleştirilir Küp şeklinde doğranmış ve kabuğu soyulmuş domatesler ilave edilir, önceden hazırlanmış olan mantarlar da ilave edilerek yarım bardak su, tuz, karabiber ve sarımsak katılarak pişirilir