



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANTAR SOTE

<https://www.sabah.com.tr>

1 kilo mantar
2 adet kuru soğan
5 adet yeşil biber
1 diş sarımsak
3 adet domates
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Pulbiber

Öncelikle mantarları şapkalarından başlayarak sote dilim dilim doğruyoruz.

Daha sonra doğradığımız yeşil biberleri ve soğanları tavaya atıyorsunuz. Yaklaşık 10 dakika boyunca kısık ateşte biber ve domatesleri kavuruyorsunuz.

Sonra domateslerinizi tavanın içine atıyorsunuz ve üstünü kapatıp pişmesini bekliyorsunuz.

Domateslerde piştikten sonra sarımsağını ilave ediyorsunuz.

Tüm içindeki besinler kavrulduktan sonra mantarlarınızı tavaya atıyorsunuz. Sarımsak da ilave edildikten sonra 15 dakika boyunca tavada yemeğin pişmesini bekliyorsunuz. Bu aşamada yemeğe tuz, karabiber ve pul biber de ilave edin. Yemeğiniz 15 dakika sonra hazır.

