



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

MANTAR SOTE

250 gr mantar (yıkayıp ince dilimlenmiş)

45 gr (3 çorba kaşığı) tereyağı

1 diş sarımsak (dövlmüő)

1 çay kaşığı tuz

1 kahve kaşığı karabiber

1 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)

Büyük bir tavada yağı harlı ateşte eritip, sarımsağı koyarak 1 dakika, sürekli karıştırarak pişiriniz. Mantarları katıp 4-5 dakika, renkleri açık kahverengi olana kadar sote ediniz. (Mantarların her tarafının pembeleşmesi için tavayı hafifçe sallayınız.) Mantarlara tuz ve biber serpip tavayı ateşten indiriniz. Maydanozla süsleyip servis ediniz.

Not: Sote mantarı biftek, tavuk ve sebzelerin yanında tek başına yada sote havuç ve soğanla garnitür olarak kullanılır.
