



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI DANA SOTE

800 gr. kemiksiz göğüs tarafından dana eti
2 çorba kaşığı zeytinyağı
4 baş soğan
500 gr. çiftlik mantarı
Yeterince tuz, karabiber, maydanoz, defne yaprağı, kekik, reyhan

YAPILIŞI:

Kasabınızdan eti alırken göğüs tarafından ve kemiksiz olmasını isteyiniz. Dananın göğüs eü biraz yağlı olur, kasabınıza yağların fazlasını aldırınız. Dört parmak genişliğinde, yaklaşık 6-7 santim civarında iri parçalara kestiriniz. Bir derin tencerede zeytinyağını kızdırınız. Hafif âteşte et parçalarını az bir şey döndürerek kavurunuz. Yağlı kısımlarının fazla kavrulup kararmasını önleyiniz. Bütün etler hafif sararınca tencereye 3-4 çorba kaşığı su ilave ediniz. Kuşbaşı doğradığınız soğanları, tuzu, biberi ekleyiniz. Tülbent parçasının içine defne yaprağı, maydanoz, kekik, reyhan otunu koyup ağzını büzerek bir iple bağlayınız. Bu torbacığı tencereye koyunuz. Kapağı kapatıp, hafif ateşte zaman zaman sallayarak, tıkırdatarak bir saat civarında pişiriniz. Bu bir saat sonunda temizleyip yıkadığınız mantarları ilave ediniz. Tekrar kapağı kapatıp 25-30 dakika kadar pişiriniz. Eğer mantarlar çok su saldıysa, açık olarak kaynatıp suyunu yarı yarıya çektiriniz. Tencereden tülbent torbacağı alınız. Haşlanmış patates veya yağda kızarmış hamur (Lalanga) eşliğinde sıcak sıcak ikram ediniz.
