



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MANTARLI KABAK SOTE

2 kırmızı dolmalık biber  
1 soğan  
2 kabak  
250 gr mantar  
4 yemek kaşığı sıvıyağ  
Yeterince karabiber, tuz

Soğanı yağda 3-4 dak. kadar orta ateşte kavurun. Biberleri ilave ederek 2-3 dak. daha güzelce çevirin. Mantarları ilave edin ve yüksek ateşte kavurun. Daha sonra kabakları da ekleyin. En son olarak tuz, baharatını ve sıcak suyu ilave edin, kaynamaya başlayınca ateşi kısıp kapağını kapatın. Yaklaşık 20 dak. kadar pişirin.

---