



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI KAVURMA

Yarım kg kuzu kuşbaşı
10-15 adet arpacık soğan
2 diş sarımsak
20 adet orta boy mantar
2 adet domates
4 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım tatlı kaşığı karabiber

Tavaya et atılır yağsız olarak kavurmaya başlanır. Diğer tavaya yağ konur. Isınınca arpacık soğanlar atılır. Rengi dönünce, ince kıyılmış sarımsak ve doğranmış mantarlar eklenir. Mantar solmaya başlayınca ateşten alınır. Diğer tavada kızarmaya başlayan etin üzerine eklenir. En son küp doğranmış domates, tuz ve karabiber de atılır. 10 dakika daha kavrulur. Ateşten alınır.