



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MANTARLI UYKULUK

MALZEMELER

400 gr. uykuluk
1 orba kaşığı tereyağı
1 orta boy sođan
2 orta boy dolmalık biber
200 gr. mantar
4 orta boy domates
1 tatlı kaşığı tuz
¼ tatlı kaşığı karabiber
1 bađ maydanoz

YAPILIŐI

Önce fırınınızı orta hararete ısıtın.Ön hazırlık olarak soğanı piyaz doğrayın.Mantarları bol suda iyice yıkayıp kuruladıktan sonra ince kıyın.Domatesleri,kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkardıktan sonra iri zar biçimi doğrayın. Dolmalık biberi,sap ve çekirdekli kısmını çıkarıp attıktan sonra ince şeritler halinde kesin.Maydanozu iyice kıyın. Uykulukları küçük bir tencereye koyun.Üzerlerini örtecek kadar su ilave edip 5-6 dakika haşlayın.Sođutup süzün.Bir kenara alarak bekletin. Orta boy bir tencereye tereyağı koyup orta ateşte eritin.Yađ erir erimez soğanı katıp sık sık karıştırarak 1 dakika sote edin.Dolmalık biberi katıp 1 dakika da onu pişirin. Uykulukları koyup alt süt ederek 2-3 dakika pişirin.Sonra sırasıyla mantarları ve domatesleri 1'er dakika arayla tencereye katın. Tuzunu ve biberini koyup 5-6 dakika daha pişirin. Malzemenin tümünü Borcam'a aktarın. Maydanozu serpin.Kabı fırına sürüp 25-30 akika pişirin.Kabı fırından alıp,domates ve mantarlı uykuluğu sıcak olarak servis yapın.