



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATATESLİ MANTAR SOTESİ (DİYET)

Selçuk Kuzu

MALZEMELER

4 adet orta boy patates

400 gram mantar

1 adet orta boy soğan

1 diş sarımsak

2 tatlı kaşığı zeytinyağı

Yarım bardak tavuk suyu

1 tatlı kaşığı biber salçası

Tuz, biber

Derin bir tencerenin içine su koyun. Yıkamış ve temizlenmiş patatesleri suyun içine atın ve patateslerin dağılmamasına dikkat ederek pişirin. Patatesler piştikten sonra soğutmak üzere kenara alın. Mantarları yıkayın ve ortadan ikiye kesin. Yağsız bir tavanın içine iki tatlı kaşığı zeytinyağı koyun. Zeytinyağını kızdırdıktan sonra küçük küçük doğranmış soğan ve bir diş sarımsağın renkleri altın sarısı oluncaya değin bir tahta kaşık ile karıştırarak sote edin. Ardından önceden haşlanmış ve küp şeklinde doğranmış patatesleri tavaya aktarın ve ağır ağır karıştırarak kızartın. Patateslerin çoğunluğu kızardığında bir tatlı kaşığı biber salçası ve mantarları ilave edin. Birkaç dakika beraber karıştırdıktan sonra yarım bardak tavuk suyu ilave edin ve kapağı hafif aralık bırakılarak ağır ateşte 10 dakika daha pişirdikten sonra tuzu-ve biberi de ilave edilip servise hazır hale getirilir.

[ML® Mantar Sote için tıklayın](#)