



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ MANTAR SOTE

Fatih Belediyesi

- 1 kilo mantar
- 2 adet kapy biberi
- 4-5 adet mor soğan (kuru soğan da olur)
- 8-9 adet cherry domates (normal de olur)
- 3-4 tutam maydanoz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- Yarım çay bardağından fazla sıcak su
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Yarım çay kaşığı pul biber
- Yarım çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- Tuz
- Yarım çay kaşığı keklük otu

Mantarların saplarını çıkarmadan, bütün halindeyken, orta kalınlıkta olacak şekilde 3-4 eşit parçaya dilimleyin. Geniş bir kap içerisine alıp üzerine ay çiçek yağın gezdirep karıştırın. Derin ve büyük teflon tavaya yağ koymadan ocağa alın.

Altını yüksek ateşte açıp ısıttıktan sonra, mantarları ekleyin. 3-4 dk. karıştırarak kavurun.

Daha sonra ocağı kısık ateşe getirip tavanın kapağını kapatın arada bir karıştırmaya devam edin.

Mantarlar suyunu salıp kendi halinde pişmeye başlarken; sebzeleri hazır hale getirin. 7. Bir tabağa kapy biberlerini ortadan ikiye bölüp orta incelikte olacak şekilde dilimlere kesip koyun. 8. Başka bir tabağa; mor soğanları ortadan ikiye kestikten sonra. orta incelikte doğrayıp hazır edin.

Cherry domatesleri ortadan ikiye kesip bekletin. Maydanozları kıyın.

Pişip suyu azalmış olan mantarların ağzını açıp içine kapy biberleri atın 2-3 karıştırıp kapağını tekrar kapatın orta ateşte pişirin.

Suyunu iyice çekmiş olan yemeğe zeytinyağını ve soğanları ekleyin biraz karıştırarak pişirin tekrar kapağını kapatın.

Soğanlar pişmeye yakın domateslerini ekleyin.13. Bir süre sonra, salçaya yarım bardak su katıp karıştırıp tavaya ilave edin. (Su miktarı artırılabilir) 5 dakikada böyle pişirip baharatlarını ekleyin.14. Hafifçe sulu kıvamda olacak. Damak zevkinize göre tadını ayarlayıp maydanozunu ekleyin. 3 dk. daha pişirin.



© lezzetler.com tarif no:173171 • adi:Sebzeli Mantar Sote • gönderen:Selver Somuncu • indirme tarihi:23.04.2025 - 21:27