



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEBZELİ MANTAR SOTE

2 patlıcan  
2 kuru soğan  
3 dolmalık biber  
250 gram mantar  
1 havuç  
1 kabak  
5 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 domates  
3 diş sarımsak  
1 limon  
2 çorba kaşığı sirke  
1 kesme şeker

Patlıcanları alacalı soyup, küp küp kesin, tuz serpin. Bu şekilde 5 dakika bekletin, bol suda yıkayıp kurulayın, yağda kızartın. Soğanı yarım ay şeklinde doğrayıp zeytinyağında kavurun. Üzerine doğranmış biber, mantar, havuç, kabak ekleyip kavurmaya devam edin. Küçük doğradığınız domates, sarımsak, limon suyu, sirke, şeker ekleyip kısık ateşte yarım saat pişirin.