



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU MANTAR SOTE

<https://esenler.bel.tr/>

Yarım kilo mantar
1 tane tavuk göğsü
1 tane soğan
1 tane yeşil biber
1 tane domates
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
Tuz
Karabiber

Tavuklu mantar sote yapmak için önceliğiniz doğradığınız soğanı, sıvı yağ ile birlikte tavaya alıp biraz kavurmak olmalıdır. Kavurduğunuz soğanların üzerine küp şeklinde doğradığınız biberleri ekleyin ve belirli süre aralıklarıyla karıştırma işlemine devam edin. Soğan ve biberleri kavurunca, üzerine kuşbaşı olarak doğradığınız tavuk göğsünü ekleyin ve beyazlaşınca dek belirli aralıklar ile kavurmaya devam edin. Tavuklar beyazlaşınca içine salçayı ve daha önceden kabuğunu soyup doğradığınız domatesi ekleyip karıştırma işlemine devam edin. En son adımda güzel bir şekilde yıkayıp doğradığınız mantarları, tuzu ve karabiberi ekleyip iyice harmanlayın. Daha sonra kısık ateşte mantarlar kendi suyunu salıp yumuşayınca dek pişirmeye devam edin. Mantarlar yumuşayınca, suyunu fazla çekmeden ocaktan alın.

