



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZEYTİNYAĞLI MANTAR SOTE

www.sefabdullahusta.com

500 gr mantar
6-7 adet sivri biber
4-5 adet kırmızıbiber
1 adet haşlanmış havuç
4-5 kaşık zeytinyağı
Tuz
Karabiber
4-5 dal maydanoz

Mantarlar temizlenir, ortadan ikiye bölünür. Kırmızı biberler ve havuçlar ortalama 2 cm kalınlığında 34 cm uzunluğunda kesilir. Sivri biberler de 3-4 cm uzunluğunda ortadan bölmeden kesilip hazırlanır. Yağ koyulan tavada önce biberler sotelenir. Sonra havuçlar en son olarak ise mantarlar eklenerek sotelenir. Tuz ve karabiberle tatlandırılır. Üzerine maydanoz ilave edilerek servise sunulur.

