

# Mantar Sote

Geleneksel Türk mantar sotesi - yumuşak mantarlar, soğan ve domateslerle. 35 dakikada hazır kolay vejetaryen tarifi.

15 min

HAZIRLIK

20 min

PIŞIRME

35 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



## Malzemeler

- 300 g mantar
- 1 soğan
- 2 sivri biber
- 1 domates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı pul biber

## Yapılışı

### 1 Sebzeleri hazırlayın

300g mantarı temizleyin ve 6mm kalınlığında dilimleyin. 1 soğan ve 2 biberi küçük, eşit parçalar halinde ince doğrayın.

- Aromatik sebzeleri pişirin**

Geniş tavada 2 yemek kaşığı yağı orta ateşte (160°C/325°F) ısıtın. Doğranmış soğan ve biberleri ekleyip yumuşayıp saydam olana kadar yaklaşık 5-6 dakika sık sık karıştırarak pişirin.
- Tavaya 1 doğranmış domates ekleyin ve 1 tatlı kaşığı tuzla baharatlayın. Orta-kısık ateşte ara sıra karıştırarak domates dağılıp suyunu salana kadar yaklaşık 4-5 dakika pişirin.**
- Mantarları ekleyin**

Dilimlenmiş mantarları tavaya ekleyin ve üzerine 1 tatlı kaşığı karabiber serpin. Tüm malzemeleri eşit şekilde kaplamak için iyice karıştırın.
- Mantarlar yumuşayıp nemini salana ve suyunun çoğu buharlaşana kadar orta-kısık ateşte ara sıra karıştırarak 12-15 dakika pişirin.**
- Tamamlayın ve servis edin**

Tadına bakın ve gerekirse tuz ve karabiberle baharatı ayarlayın. Sıcakken hemen servis edin.

## Besin Değerleri

|        |         |              |     |     |       |        |
|--------|---------|--------------|-----|-----|-------|--------|
| 95     | 4g      | 8g           | 7g  | 3g  | 5g    | 380mg  |
| KALORI | PROTEIN | KARBONHIDRAT | YAĞ | LİF | ŞEKER | SODYUM |

Porsiyon başına

## İpuçları

Sert ve kuru, üzerinde koyu leke ya da kaygan doku olmayan mantarlar seçin. Taze mantarlar sotenize en iyi lezzet ve dokuyu verecektir.

Mantar pişirirken tavayı fazla doldurmayın, aksi takdirde sote etmek yerine buharla pişirirler ve sulu bir yemek ortaya çıkar.

Diğer malzemeleri eklemekten önce soğanları gerçekten yumuşak ve saydam olana kadar pişirin - bu yemeğin lezzet temelini oluşturur.

Sulu bir sos elde etmemek için domateslerin tamamen kaynamasını bekleyin. Doğal suları azalmalı ve konsantre olmalı ki en iyi lezzeti verin.

Kademeli olarak baharatlayın ve gidişata göre tadına bakın. Mantarlar kendi suyunu bırakacak ve bu baharatları seyreletebilir.

Daha derin lezzet için, servis etmeden önce yemeği 10-15 dakika dinlendirin, böylece tüm lezzetler kaynaşsın.

Piřirme sırasında yemek fazla kuru görünürse, doğru kıvamı korumak için daha fazla yağ yerine bir yemek kaşığı su ya da sebze suyu ekleyin.