



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütevazi Lezzetler® Azərəcə Yemək Tərifləri

## Göbələk Sote

Mantar Sote



500 qr göbələk  
5 Diş sarmısaq  
6 Yemək qaşığı duru yağ  
2 Ədəd göy sivrı bibər  
2 Ədəd pamidor  
1 Çay qaşığı qara bibər  
1,5 Çay qaşığı duz

- # Sarmısaqlar soyulur, incə incə doğranır, 6 qaşığı duru yağda qovrulur.
- # Sarmısaqlar yumuşayınca incə doğranmış sivrı bibər qoyulur, bir neçə dəfə qarışdırılır.
- # Üzərinə rəndələnmiş pamidor əlavə olunur. Pamidor bişincə yekə doğranmış göbələk qoyulur. Duz və qara bibər səpilir.
- # Göbələklər çox kiçilmədən az atəşdə hardasa 20-25 dəqiqə bişirilir

**Not:** Göbələyin təbii suyu olduğu üçün su istifadə olunmamalıdır.