



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

---

## Sofría Hongos

Mantar Sote



500 gramos de setas  
5 dientes de ajo  
6 cucharadas de aceite vegetal  
2 pimientos verdes largo  
2 tomates  
1/2 cucharadita de pimienta negro  
1+1/2 cucharadita de sal

- # Pelar los dientes de ajo y finamente rebanada, y sofría con 6 cucharadas de aceite.
- # Cuando los dientes de ajo finamente suavizar añadir largo pimientos verdes en rodajas, mezclar por un tiempo.
- # Añadir los tomates rallados, cuando los tomates obtener cocidos, añadir la picada gruesa setas. Espolvoree sal y pimienta negro.
- # Cocine sobre fuego lento, durante unos 20-25 minutos, pero no deje que los hongos se reducen demasiado.

**Nota:** Debido al jugo de los champiñones no hay necesidad de añadir más agua.