



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

---

## Sauté de Champignon

Mantar Sote



500 gr. de champignons  
5 gousses d'ail  
6 cuillères à soupe d'huile végétale  
2 piments verts  
2 tomates  
1 cuillère à café de poivre noir  
1,5 à thé de sel

- # Épluchez les ails, coupez-les finement et laissez cuire dans l'huile.
- # Quand les ails ramollissent, rajoutez les piments finement coupés et mélangez.
- # Rajoutez dessus, les tomates râpé. Quand les tomates sont cuites, rajoutez les champignons. Saupoudrez du sel et du poivron noir.
- # Laissez cuire dans une température basse pendant 20-25 minutes.

**N-B:** Vous n'avez pas besoin de rajouter d'eau supplémentaire car les champignons contiennent leur liquide.