



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Soffritto di Fungo

Mantar Sote



500 gr. di funghi
5 spicchi d'aglio
6 cucchiaini d'olio vegetale
2 pepe italiane verdi
2 pomodori
1 cucchiaino di pepenero
1,5 cucchiaini di sale

- # Gli agli si sbuciano e si tagliano finemente , si arrossiscono in 6 cucchiaini d'olio.
- # Dopo averli morbidati gli agli si aggiungono le pepe tagliate finemente , si miscelano per qualche volta.
- # Sopra si aggiungono i pomodori trattugliati. Dopo averli cucinati i pomodori si aggiungono i funghi tagliati grossi. Si aggiunge sale e pepenero.
- # Si cucina sul fuoco basso per 20 - 25 minuti senza diventare piccoli i funghi.

Nota: In questa piatta non si aggiunge l'acqua perchè funghi hanno i liquidi stessi.