

3 Δεκεμβρίου 2021

Μανιτάρια γκούλας

/ Γαστρο(Α)νομία

Καίτη Μαντζαρίδου



Πλένουμε και κόβουμε τα μανιτάρια. Ψιλοκόβουμε την πιπεριά και τρίβουμε το κρεμμύδι. Βγάζουμε τη φλούδα και τους σπόρους από τις ντομάτες και τις κόβουμε σε μικρές φέτες. Σωτάρουμε στο λάδι τα κρεμμύδια με την πιπεριά για 2΄ λεπτά. Προσθέτουμε τα μανιτάρια και συνεχίζουμε το σωτάρισμα για άλλα 2΄ λεπτά. Ύστερα ρίχνουμε τις ντομάτες, το κόκκινο και μαύρο πιπέρι και το αλάτι. Τα αφήνουμε να βράσουν για 15΄ λεπτά και στο τέλος προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊδανό. Σερβίρουμε το φαγητό γαρνιρισμένο με βραστές πατάτες.



- 1 κιλό μανιτάρια
- 1 φλυτζάνι τσαγιού λάδι
- 1 πράσινη πιπεριά
- 4 κρεμμύδια τριμμένα
- 4 ντομάτες
- 3 κουταλάκια του γλυκού κόκκινο πιπέρι
- αλάτι, πιπέρι
- 1 ματσάκι μαϊδανός

Πηγή: Από το βιβλίο της Καίτης Μαντζαρίδου, «Νέα νηστήσιμα φαγητά και γλυκά», έκδ. Ι.Μ. Μονής Βατοπαιδίου, Άγιον Όρος 2015, <http://www.vatopedi.gr/ekdoseis-immb/54490/>

<https://bit.ly/3lxVKIB>