



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇÜKÜNDÜR MANCARI (ZONGULDAK)

Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

- 125 gr. Kıyılmış Kuru Soğan
- 100 gr. Pazı
- 100 gr. Isırgan otu
- 100 gr. Kırmızı mancar (pancar)
- 100 gr. Ispanak
- 200 gr. Pırasa
- 50 gr. Kalın bulgur
- 50 gr. Domates Salçası
- 70 gr. Sıvıyağ
- 10 gr. Tuz
- 10 gr. Karabiber
- 1200 gr. Sıcak su

Büyük bir tencereyi ocağa koyarak ısıttıktan sonra sıvıyağı ve soğanları ekleyiniz, soğanlar renk değiştirmeye başlayınca önceden yıkanmış ve doğranmış sebzeleri de ilave edip, kısık ateşte bitkiler sularım kaybedene kadar pişiriniz. Üzerine bulguru serpip karıştırınız. Salçayı, tuzu ve karabiberi 200 gram sıcak suda karıştırarak tencereye ekleyiniz. Kısık ateşte yeşillikler yumuşayana kadar pişiriniz. Sıcak veya ılık servis yapınız.

