



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DOMATES MANCASI (ADİYAMAN)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

Domates: 1 Kg
Soğan: (Orta boy) 2 Baş
Maydanoz: 1 Demet
Zeytinyağı: 1 Kahve fincanı
Nar ekşisi: 1 Kahve fincanı
Tuz

Domatesler doğranır, ince kıyılmış soğan ve maydanozla harmanlanır. Zeytinyağı, nar ekşisi ve tuz katılarak karıştırılır ve servis yapılır.

Not: İsteyen 1 adet acı yeşil biber de doğrayabilir ama salatanın aslında yeşilbiber kullanılmaz. Adıyaman yöre mutfağında kendine özgü çok sayıda salata türü mevcuttur. yörede bu yardımcı yemekler için son yıllarda salata tabiri kullanılmaya başlanmış olsa da eskiden salata tabiri yerine "manca, bostanive hurd" gibi tabirler kullanılırdı. Adıyaman yöre mutfağında çok bilindik sebzeli salataların yanında yaban otlarıyla yapılan ve tamamen yöreye özgü salata türleri mevcuttur.

