



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANCA (TEKİRDAĞ)

4-5 adet patlıcan
3-4 adet etli kırmızı biber
3 adet domates
4-5 adet sivri biber
5-6 diş sarımsak
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
1 kahve fincanı zeytinyağı
1 kahve fincanı elma veya üzüm sirkesi
Tuz

Patlıcanlar ve etli yağlı kırmızı biberler ateşte közlenir. Közlenen malzemelerin kabukları dikkatlice soyulup dişe gelecek parçalar halinde kıyılır. Kabukları soyulup küp doğranmış domatesler, tohum yatakları alınıp ince kıyılmış sivri biberler, maydanoz ve dereotu da ilave edilir. Dövülmüş sarımsak, zeytinyağı ve sirke ilave edilir. Tüm malzeme güzelce karıştırılıp tuzu ayarlanır. Bir süre dinlendirip servise alınır.

Not: Sarımsağın bol kullanılması ve sirkeyle lezzetlendirilmesi mancanın en belirgin özelliğidir. Bu uygulama sırasında sosu için asla limon kullanılmaz.
