



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANCAR DOLMASI (BARTIN)

Bartın İl Kültür Turizm Müdürlüğü

500 gr. Mancar
600 gr. Pirinç
500 gr. Su
100 gr. Kuru Soğan
40 gr. Domates Salçası
60 gr. Ayçiçek Yağı

Mancarları suda halayınız. Reçetede ki tüm malzemeleri karıştırınız. Kuru soğanları küp şeklinde doğrayınız. Her mancarın içine 20-30 gr gelecek şekilde malzeme ekleyerek sarınız ve tencereye diziniz. Üzerine su ilave edilerek pişiriniz. Tabaklara alarak servis ediniz.

