



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MANCAR DOLMASI (KOCAELİ)

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Mancar 2 demet
Soğan 1 adet, orta boy
Yağ 2 yemek kaşığı
Bulgur 1 kase
Su 2+3 su bardağı
Tuz 1 tatlı kaşığı
Kırmızıbiber 1 tatlı kaşığı
Kuru nane 1 tatlı kaşığı
Maydanoz 1 demet
Sıvı yağ 2 yemek kaşığı

2 demet mancarın yaprağı suda bir süre haşlanır.

Diğer taraftan dolma içi hazırlanır. Soyulan 1 adet orta boy soğan ince ince doğranarak 2 yemek kaşığı yağda kavrulur. Kavrulan soğanlar çekilmiş 1 kase bulgur içine koyulur. Soğanın kavrulduğu tavaya 2 bardak su koyulur, içine 1 tatlı kaşığı tuz atılır ve kaynatılır.

Kaynatılan su, bulgurun üzerine dökülür. Kabarması için ağzı kapatılarak beklenir. Kabardıktan sonra üzerine 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber, 1 tatlı kaşığı kuru nane ve doğranan 1 demet maydanoz atılarak karıştırılır.

Haşlanan mancar yapraklarının içine hazırlanan karışım koyulur ve sarılır. Tencereye dizilen dolmaların üstüne 2 yemek kaşığı sıvı yağ koyulur. Tencerenin yarısına gelecek kadar 3 bardak su koyularak pişirilir.

