



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MANCAR YEMEĞİ (ÇİÇEKLİ MANCAR) (KOCAELİ)

Kocaeli İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Malzemeler:

- 1 kg mancar
- 1 çay kaşığı zeytinyağı
- 1 adet domates
- 1 adet soğan.

Yapılışı:

Mancar ayıklanarak soğuk suda iki saat süre ile bekletilir ve sudan çıkartılır. Kısık ateşte haşlanır. Soğan yağ içinde kavrulur. Haşlanmış mancar kavrulmuş soğan içine karıştırılarak 5-10 dakika pişirilir.