



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MENGEN PİLAVI (BOLU)

Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Bolu Halk Kültürünü Araştırma ve Uygulama Merkezi

2,5 su bardağı pirinç
1 adet soğan
300 gr. kuzu eti
1 kase mantar
1 avuç ceviz
2 domates
¼ demet maydanoz
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Su

Tencereye sıvıyağ ile küçük doğranmış soğanlar kavrulur.
Üzerine 300 gr. kuzu eti eklenip kavrulmaya devam edilir. Doğranmış mantarlar ilave edilip kavrulur.
Diğer tencerede sıvıyağ ile 2,5 su bardağı pirinç kavrulur.
Pirincin üzerine etli sos ilave edilir. Pilav piştikten sonra ince kıyılmış maydanoz ve ceviz ile süslenip servis edilir.

