



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ŞEHİRİYELİ MENGEN PİLAVI (BOLU)

<http://www.ebruomurcali.com.tr>

3 su bardağı filiz arpa şehriye
3 çorba kaşığı tereyağı
2 adet kuru soğan
300 gr. mantar
2 adet domates
250 gr. kuzu but kuşbaşı
Tuz
Karabiber
Üzeri için:
1 su bardağı ceviz içi
Yarım demet dereotu

Etleri tencereye koyun ve suyunu çekene kadar kavurun.

Küp doğranmış kuru soğanı ekleyin ve şeffaflaşana kadar soteleyin.

Doğranmış mantarı ekleyin ve suyunu çakana kadara kavurun.

Küp doğranmış domatesi ilave edin, kısık ateşte et yumuşayıncaya kadar pişirin, gerekirse azar azar su ekleyin.

Et pişince arpa şehriye ve üzerini iki parmak geçecek kadar su koyun.

Suyunu çekinceye kadar kısık ateşte pişirin. Tuzunu biberini ekleyerek karıştırın ve 10 dakika dinlendirin.

Dereotu ve ceviz serperek servis yapın.

Not: Geleneksel tarifinde Bolu yöresinin kırmızı ? kanlıca mantarı ile pilav hazırlanmaktadır. Farklı mantarla ve bademle de hazırlayabilirsiniz.

