



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

PANCAR ÇİÇEĞİ KAVURMASI (GİRESUN)

1 bağ pancar çiçeği (maruk)
3 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı tereyağı
Yarım çay bardağı sıvı yağ
Yarım çay kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı tuz

Pancar çiçeklerini ayıklayın ve küçük küçük doğrayın.
Kaynar suda 10 dakika kadar haşlayıp süzün.
Soğuduğunda hafifçe suyunu sıkın.
Soğanları ince ince doğrayın.
Orta boy bir tavada tereyağını eritin.
Üzerine sıvı yağı ilave edin.
Doğradığınız soğanları yağa atıp, pembeleşinceye kadar kavurun.
Ardından soğanların üzerine pancar çiçeğini ilave edin.
Biraz kavurduktan sonra tuzu ve biberi ilave edin.
Yanında mısır ekmeği ile servis edebilirsiniz.

