



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETLİ PANCAR SARMASI (KAHRAMANMARAŞ)

Kahramanmaraş Valiliği
Hacı Ali Özturan

1 kg pancar
1 tatlı kasığı sumak eksisi
Tuz
İç i için:
250 g orta yağlı kıyma
1 baş soğan
1 su bardağı pirinç
3 yemek kasığı yağ
1 bağ maydanoz
3 domates
3-4 yesilbiber
1 yemek kasığı karışık salça
1 çay kasığı karabiber
1 yemek kasığı sumak eksisi
1 tatlı kasığı nane
1 tatlı kasığı reyhan
1 tatlı kasığı kekik
Tuz

İç i için: orta büyüklükte bir soğan çok ince doğranır. Üzerine orta büyüklükte üç domates küçük küçük doğranır. Bir bağ maydanoz doğandıktan sonra 1 yemek kasığı karışık salça, 3 yemek kasığı yemeklik yağ konur. 1 çay kasığı karabiber, birer tatlı kasığı nane, reyhan, kekik ve 1 yemek kasığı sumak eksi ile yeterince tuz atılır. Üzerlerine 1 su bardağı pirinç ve 250 g kıyma konarak yogurur gibi karıştırılır. Önce pancarlar yıkanır, sap kısımları kesilir ve çorba yapmak için ayrılır. Pancarların kalın damarları varsa kesilerek alınır. Sonra üst üste konarak bir tencerede haslanır. Yeterince haslanan pancarlar bol suda yıkanır. Hazırlanan yapraklara iç yerleştirilir. Sarmanın iç i dökülmesin diye iki ucu katlandıktan sonra sarılır. Sarmalara yeterinden fazla iç konmamalıdır, çünkü piserken patlar. Pancarların yüzeyi yeterince geniş olmadığında ikinci bir pancarla yüzey genişletilir. Sarma pisirilecek tencerenin tabanına ise yaramayan yapraklardan bir ya da iki kat serilerek sarmaların tabanına tutması önlenmiş olur. Sonra sarmalar tencereye dizilir. Dağılmamaları için üzerlerine sarma taşı ya da porselen bir tabak konur. Üzerlerini kapatacak kadar sıcak su konur. Tuz atılır. Kapagı kapatılarak ocaga alınır. İstenirse pismeye yakın biraz daha sumak eksi konabilir. Sumak eksi önce suyla sıvılaştırılır, sonra tencereye konur. Aksi halde kimi sarmalar az eksili, kimileri çok eksili olur. Pisen sarmalar ocaktan indirilir. Çeyrek saat dinlendirildikten sonra tabaklara çekilir.

Not: Ülkemizin kimi yörelerinde tanınmayan, kimi yörelerinde pezik, pazı ola rak da bilinen pancar Maraş Mutfagında çok kullanılan bir sebzedir. Maraş mutfagında sarma ve dolmaların üzerine yogurt konmaz, yanına dolmanın suyu da konmaz. Varsa yufka ekmege dürüm yapılarak yenir.