



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR YAPRAĞI KAVURMASI

2 çorba kaşığı sadeyağ
3 çorba kaşığı zeytinyağı
3 baş soğan
yeteri kadar tuz ve karabiber
2 kilo pancarın sadece yeşilliği
Üstü için:
3 diş sarımsak
1/2 kilo yoğurt

Pancarın üstündeki yeşil yaprağı (iki kilo kadar) iyice temizleyip bol suda yıkamalı. Sonra kaynar tuzlu suya atıp haşlamalı. Haşlanan pancar yaprağını sudan çıkarıp delikli süzgeçte iyice süzmeli. Beri yanda zeytinyağıyla sadeyağı kuşaneye koyup kızdırmalı. Bunun içine rendelenmiş soğanı atıp tahta kaşıkla karıştırarak pembeleşinceye kadar kavurmalı. Soğanların rengi pembeleşince suyu süzölmüş pancar yapraklarını katmalı. Tuzunu, biberini serpmeli ve karıştırarak bir süre kavurmalı. Sonra bunu tabaklara koymalı ve üzerlerine dövölmüş sarımsakla karıştırılmış yoğurdu döküp sıcak sıcak servis yapmalı.

[ML® Yoğurtlu Pancar Salatası için tıklayın](#)

[url=https://video.lezzetler.com/yoğurtlu-pancar-salatasi-gorsel-vt55871]ML® Yoğurtlu Pancar Salatası Videosu
[/url]