



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR SARMASI (SİVAS)

<https://www.kulturportali.gov.tr>

- 1 Demet Pancar (Pazı)
- 1 Su Bardağı Köftelik Bulgur
- ½ Su Bardağı Su (Bulguru ıslatmak için)
- 1 Yemek Kaşığı Un
- 2 Yemek Kaşığı Tereyağı
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 2 Su Bardağı Sarımsaklı Yoğurt
- 1 Çay Kaşığı Kırmızıbiber

Köftelik bulgur soğuk su ile ıslatılarak 1-2 saat bekletilir, tuz ve un katılarak iyice yoğrulur. Pancarların sapları koparılır, kolay sarmak için ya güneşte hafif soldurulur, ya da sıcak sudan geçirilir. Pancar yaprağının üzerine iç konularak, yaprak sarar gibi sarılır ve tencereye dizilir. Üzerine kaynamakta olan su ve tuzu da konularak haşlandıktan sonra üzerine biraz soğuk su konularak kevgirden süzülür. Yayvan bir kaba alınır, üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür. Kırmızıbiber, tereyağı içinde kızdırılarak üzerine ekilir.