



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKAL CEVİZ SOSLU PANCAR (MİKRODALGA)

6 küçük pancar (yaklaşık 350 g kabukları soyulmadan soğuk su altında iyice fırçalanarak temizlenmiş)
2 çorba kaşığı ayçiçek yağı (ya da 1 çorba kaşığı ceviz yağı + 1 çorba kaşığı ayçiçek yağı)
2 çorba kaşığı portakal suyu (taze sıkılmış)
1 tatlı kaşığı portakal kabuğu rendesi
2 çorba kaşığı ceviziçi (ince kıyılmış)
1/2 demet arapsacı (ya da göbek salata; ince kıyılmış)
1 soğan (ince halkalar halinde doğranmış)

Pancarları ateşe dayanıklı bir kaba koyup, yarı yüksekliklerine çıkacak kadar sıcak su ekleyin. Kabin kapağını örtüp, % 100 ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin. Bir kaşıkla pancarları çevirip, kabin kapağı kapalı olarak, iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 7 dakika) pişirmeyi sürdürün.

Kabı fırından alıp, pancarları delikli kepçeyle çıkararak, bir kenarda soğumaya bırakın.

Küçük bir kâsedede çiçekyağı (ya da cevizyağı ve çiçek-yağını), portakal suyuportakal kabuğu rendesi, kıyılmış ceviziçi ve karabiberi karıştırın.

Pancarlar elle tutulacak kadar soğuyunca, keskin bir bıçakla derilerini soyun. Arapsacı (ya da göbek salata) şeritlerini 4 servis tabağına bölüştürün. Pancarları ince dilimleyip, soğan halkalarıyla birlikte salata yapraklarının üstlerine yerleştirin.

Kâsedeki portakal - ceviz sosunu çatalla iyice karıştırıp (böylece cevizler sosun içinde iyice dağılacaktır), soğan -pancar dilimlerinin üstlerine dökerek, servis yapın.