



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PORTAKAL YOĞURT SOSLU PANCAR

500 g pancar (kabukları soyulup, iri küp biçiminde doğranmış)

6 cl (1/4 su bardağı) elma sirkesi

1 çorba kaşığı portakal kabuğu rendesi

bir tutam hintceviz rendesi

bir tutam karanfil (dövülmüş)

bir tutam tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

6 cl (1/4 su bardağı) yoğurt (tercihen yarım yağlı)

2 çorba kaşığı portakal suyu (taze sıkılmış)

1/2 tatlı kaşığı bal

Önce fırınınızı 190 °C'a ısıtın. Ateşe dayanıklı bir fırın kabına pancarlar, sirke, 6 cl. (1/4 su bardağı) su, portakal kabuğu rendesi, hintceviz rendesi, karanfil, tuz ve karabiberi koyup, iyice karıştırın. Sonra kabın kapağını kapatıp, fırına vererek, karışımı 1 saat pişirin.

Bu arada sosu hazırlamak için, yoğurt ve portakal suyunu bir kâsede karıştırıp, kâseyi buzdolabına kaldırın.

Piştirme süresinin bitiminde kabı fırından alıp, pancarlı karışımı bir tabağa aktararak, üstüne balı koyun ve iyice karıştırın. Kâseyi buzdolabından alıp, sosu kaşıkla tabaktaki pancar karışımının üstüne aktararak, servis yapın.