



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİRİŞ PANCARI (ERZURUM)

Çiriş ilkbaharın bitimi ile, yazın başlangıç aylarında yetişen ve yaprakları zambağa benzeyen, yabancı bir bitkidir. Her Erzurumlu senede bir kere çiriş pancarı yer. Çiriş pancarının şifalı olduğuna inanılır. Kavurma ile pişirildiğinde tadına doyum olmaz. Parça etle de pişirilir. Pişirme işleme aynen ıspanakta olduğu gibidir. Çiriş kurutulmuş çiriş unu elde edilir, zamp ve tutkal yerine yapıştırıcı olarak kullanılır.

