



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇÜKÜNDÜR (DİYARBAKIR)

İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

2 kg. çükündür (kırmızı pancar)

Orta bir tencereye yarıya kadar su doldurup kaynatılır.

Kaynayan suya iyice tıkanan çükündürler konularak yumuşayınca kadar pişirilir.

Genellikle haşlanmış haliyle yenilir.

İstenirse turşusu yapılabilir.

Sirkeli sarımsaklı sosla salatası yapılabilir.

Düdüklü tencerede 15-20 dakika pişer.

Not: Yüksek kalorili besleyici bir sebzedir.
