



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLİ PANCAR

Yarım kg kadar pancar
250 gr kuzu kuşbaşı
15-20 adet arpacık soğanı
1 çay bardağı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz

Pancarlar soyulur, bütün olarak yarım haşlanır, sonra kuşbaşı büyüklüğünde doğranır. Tencereye yağ konur, et atılır, suyunu bırakana kadar kavrulur, sonra arpacık soğanlar atılır. Soğanlar şeffaflaşınca pancar ve tuz eklenir. Az su konur. Kapaklı olarak, orta ateşte, 25-30 dakika pişirilir.