



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR (KARALAHANA) ÇORBASI (GİRESUN)

Pancar (Karahana) 1 bağı
Kırmızı acı biber 1 tane
Fasulye veya barbunya 1,5 su bardağı
Mısır unu 1 su bardağı
Soğan 1 orta boy
Tereyağı 2 yemek kaşığı

Pancar temizlenip yıkanır ve ince ince doğranır. Bir tencerede yağ eritilir. İncecik doğranmış soğanlar bu yağda pembeleşinceye kadar kavrulur. Pancarın yeşil rengini koruması için kaynayan suya önce tuz atılır. Sonra doğranmış pancar ile önceden haşlanmış fasulye veya barbunya katılır (fasulye yerine mevsimine göre, mısır yarması, bulgur, pirinç de katılabilir). Birlikte biraz kaynadıktan sonra elenmiş mısır unu bir elle kaynayan yemeğin içine azar azar dökülür. Diğer elle tahta kaşıkla topaklaşmaması için devamlı karıştırılır. Yemek ocaktan indirilmeye yakın bir parça acı biber ilave edilir. Arzuya göre iç yağı bir tavada yakılarak yemeğin üzerine gezdirilir. Daha sonra servis yapılır.

Not: Bu tarif daha çok Ordu ve Giresun'da uygulanmaktadır. Rize'de yapılırken içiresine tereyağı yerine iç yağı konulur. Karalahana Zonguldak, Bartın taraflarında "mancar" olarak adlandırılır, dolayısıyla bu yemeğe "mancar çorbası" da denir.