



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

NANELİ PANCAR (MİKRODALGA)

500 g pancar (kabukları soyulup, zar biçiminde doğranmış)

1 soğan (ince doğranmış)

1 ekşi elma (kabuğu soyulup, çekirdekli bölümü çıkarıldıktan sonra, ince doğranmış)

bir tutam hintceviz rendesi

bir tutam tuz

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

2 çorba kaşığı taze nane (kıyılmış; ya da 1 çorba kaşığı kuru nane)

1 çorba kaşığı ceviziçi (kıyılmış)

Kıyılmış ceviziçi dışında bütün malzemeyi bir fırın kabına koyup, karıştırın. Kabın üstünü plastik filmle örtüp, fırına vererek, % 100 ısıtılmış fırında pancarlar yumuşayınca kadar (6 - 8 dakika) pişirin (her 2 dakikada bir, kabı fırından alıp, malzemeyi iyice karıştırın). Sonra kabı fırından alıp, plastik filmi atın ve ceviziçini serpiştirerek, servis yapın.