



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR ÇANAĞINDA DENİZ BÖRÜLCESİ

25 gr yağ
4 tane kırmızı pancar
1 demet deniz börülçesi
1,5 adet limonun suyu
Tuz

Pancarların kabuklarını elma soyar gibi soyun. 1 su bardağı su ekleyip, haşlayın.

Deniz börülçesini de iyice yıkayın, başka bir tencerede gene yaklaşık 1 su bardağı kadar suyla haşlayın, unutmayın deniz börülçesini haşlarken tuz koymuyoruz. Haşlanan deniz börülçesinin uçlarından çekerek kılçıklarını ayırın.

Bu arada haşlanan pancarları ortadan 2'ye bölün. Tatlı kaşığıyla, her yarım çanağın içini azıcık oyun. Hatta pancarların tabakta düzgün durması için, bıçakla altlarından da azıcık kesin.

Temizleyip ayırdığınız deniz börülçelerini 1 parmak kalınlığında bıçakla kesin.

Sosu için limon suyu, yağ ve tuzu çırpıp, deniz börülçesine ekleyin. Hatta sos iyice karıştırana kadar, kaşıkla karıştırın yedirin.

Pancar çanaklarının içini soslu börülçeyle doldurun. Buzdolabına kaldırın. Bir gece bekletin ya da hiç bekletmeden sadece soğutarak servis yapın.

