



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PANCAR DOLMASI

Kullanılacak malzeme (4 kiři için):

4 iri pancar,  
100 gram fme edilmiř paneta,  
4 kařık sirke,  
1 kařık toz hardal,  
yeteri kadar tuz,  
1 ay kaşığı margarin yağı.

Yapımı:

Pancarları tuzlu kaynar suda haşladıktan sonra suyunu szmeli ve tepelerinden açılacak birer kapaktan yararlanarak ilerini hafifçe boşaltmalı. Panetayı makineden geçirerek kıymalı, margarin yağıyla birlikte tavaya koymalı ve tahta kaşıkla karıştırarak kavurmalı. Paneta kavrulunca buna sirkeyle hardalı katmalı tahta kaşıkla karıştırmaya devam ederek karışımı iki dakika daha pişirmeli. Sonra' bu harcı pancarlara doldurmalı ve bunları servis tabağına alarak sofraya götürüp servis yapmalı.