



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR (KARA LAHANA) SARMASI (ORDU)

Ordu Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Malzemesi:

2 ba  pancar

1/2 kg. kıyma

4 ba  orta büyüklükte soğan

1  ay bardağı piring 

ya 

tuz

karabiber

maydonoz.

Yapılışı:

Pancar saplarından ayrılır. Temizlendikten sonra kaynayan suya konularak hafif diri kalacak şekilde haşlanır. Bir süzgeçte süzülür. Soğuk suda bekletilir. Hafif sıkılarak bir kaba alınır. Ayrı bir kapta kıyma, rendelenmiş soğan, yıkanmış piring , salça, tuz, karabiber ve kıyılmış maydonoz biraz su ile yo rulur. Pancarın damarlı tarafları i e gelecek şekilde hazırlanan i  arasına konulur. Çok sıkı olmamak kaydı ile normal bir şekilde küçük küçük sarılır. Bir tencereye düzgün olarak dizilir. Üzerini kapatacak kadar su ilave edilir. (Kaynar su tercih edilir).  zerine sarmayı bastırmak için kapak kapatılır. Tencerenin kendi kapağı örtülüp kaynamaya bırakılır.  nce harlı sonra kısık ateşte pişirilir.