



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

## PANCAR SALATASI (MİKRODALGA)

- 3 pancar (eşit boylarda; toplam 350 g)
- 1 arpacık soğanı (ince doğranmış)
- 1 1/2 çorba kaşığı hardal (tercihen Dijon hardalı)
- 1 1/2 çorba kaşığı sirke
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı
- 1 göbek salata (yaklaşık 125 g, yıkanıp kurulanmış)

Pancarları soğuk su altında yıkayıp, kurulamadan ateşe dayanıklı bir tabağa yerleştirerek, % 100 ısıtılmış fırında 3 - 4 dakika pişirin; sonra altüst edip, 3 - 4 dakika daha pişirin. Tabağı fırından alıp, büyük bir alüminyum folyoya sararak, bir kenarda 15 dakika bekletin (bu arada kendi sıcaklıklarında iyice pişeceklerdir).

Bir kâsede arpacık soğanları, hardal, sirke, karabiber ve 1 çorba kaşığı suyu karıştırın. Zeytinyağını ekleyip, bir kenara bırakın.

Alüminyum folyoyu açıp, pancarları soyarak, ince uzun şeritler halinde kesin. Pancar şeritlerini bir salata kâsesine koyup, öbür kâsedeki sirkeli sosun yaklaşık 3/4'ünü üstüne boşaltarak karıştırın. Kâseyi buzdolabına kaldırıp, soğutun.

Göbek salata yapraklarını ince doğrayıp, bir kâsede, kalan sirkeli sosla karıştırdıktan sonra, 4 düz tabağa paylaşın. Buzdolabındaki kâseyi alıp, soğumuş pancar şeritlerini tabaklardaki göbek salataların üstüne bölüştürerek, bekletmeden servis yapın.

[ML® Pancar Salatası için tıklayın](#)