



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCAR SARMASI (ŞANLIURFA)

Şanlıurfa İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü

Pancarın yaprağı (Pazı) - 100 gr.

Parça veya kıyma et - 80 gr.

Domates salçası - 10 gr.

Pul biber - 5 gr.

Kuru soğan - 100 gr.

Pirinç - 60 gr.

Sadeyağ - 10 gr.

Sarımsak - 3 gr.

Yeşil soğan - 30 gr.

Maydanoz - 20 gr.

Taze nane - 20 gr.

Tuz - 3 gr.

Karabiber - 2 gr.

Tarçın - 3 gr.

Pancar yaprakları saplarından ve ortasındaki kalın damarlarından ayrılır. Yapraklar kaynamış suya batırılıp çıkartılır. Kuşbaşı doğranan et yıkanmış pirinç, yemeklik doğranmış soğan, sarımsak, tuz, karabiber, tarçın, pul biber ve yağ iyice karıştırılır. Bir miktar su, ince doğranmış taze nane, maydanoz, yeşil soğan ilave edilir ve tekrar yoğrulur. Hazırlanan harç pancar yapraklarına sarılarak tencereye dizilir. Sarmaların üzerine porselen tabak kapatılarak su ve tuz ilavesiyle kısık ateşte pişirilir. Yoğurt eşliğinde servis edilir.

