



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PANCAR ŞİNİTZEL

1 su bardağı galeta unu
2 adet pancar
1 çorba kaşığı sıvı yağ
2 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı un
Tuz
1 adet yumurta
Karabiber

Pancarları tuzlu suda yumuşayana kadar haşlayın. Ilındıktan sonra soyup dilimleyin. Pancarların üzerine tuz ve karabiber serpin. Dilimlenmiş pancarları önce una, sonra çırpılmış yumurtaya, son olarak da galeta ununa bulayın. Sıvı yağ ve tereyağını bir tavada kızdırıp pancarları arkalı önlü kızartın.