



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PANCAR YAPRAĞI SARMASI (BEYŞEHİR KONYA)

Beyşehir Belediyesi

250 gr kıyma  
1 kilo pancar yaprağı  
1 su bardağı bulgur  
2 adet kuru soğan  
2 yemek kaşığı tereyağı  
2 yemek kaşığı salça  
Fesleğen  
Nane  
Pul biber  
1 tatlı kaşığı tuz  
2-3 diş sarımsak

Pancar yapraklarını sıcak suya batırılıp çıkartılır. Bir kabin içerisine kıyma, bulgur, ince kıyılmış soğan, tuz ve baharatları koyup bir iç malzeme yapılır. Haşlanan pancar yapraklarının arasına iç harçtan azar azar koyup sarılır. Bir tavanın içerisine sıvı yağ, tereyağı konulup kızartılır. Sarımsak ve salçasını da ekleyerek biraz daha kavrulur. Sıcak su ekleyerek sarılan pancar yapraklarının üzerine döküp kısık ateşte pişirilir. (Baharatları isteğe göre kullanılır.)

