



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PANCAR YEMEĞİ (ORDU)

1,5 kilo pancar (kara lahana)
1 kahve kaşığı kinzi
1 baş sarımsak
1/2 kilo fasulye
200 gr. mısır unu
Ceviz
Tuz
Biber

Pancarlar temizlenip yıkanır ve burkarak parçalanır. Ayrı bir kaptaki su kaynatılır. Pancarlar kaynayan suyun içine atılır. Yarı pişince suyu değiştirilir. Tekrar kaynar su ilave edilir.daha sonra haşlanmış fasulye pancarın üzerine katılır. Diğer malzemeler (ceviz, kinzi, sarımsak, tuz, biber) havanda dövülerek tekrar parçaya katılır. Piştikten sonra yemek ateşten indirilir. İçine mısır unu katılarak dövme tahtası ile iyice dövülür. Tekrar ateşte konup bir süre daha kaynatılır.