



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI SOĞUK ÇORBA

2 kırmızı soğan
3 havuç
1 çorba kaşığı kırmızı mercimek
pancarın haşlama suyu
Deniz tuzu
Zerdeçal
Köri
1 haşlanmış kırmızı pancar
1/2 limonun suyu
3-4 damla elma sirkesi
1 su bardağı sıcak su
3 yemek kaşığı süzme yoğurt
1 tatlı kaşığı tahin

Havuçları ve soğanları ince ince doğrayın; tuz, zerdeçal, köri ve üzerlerini geçecek kadar sıcak su ile birlikte orta ateşte pişirin. Soğan ve havuçlar yumuşadığında; yıkayıp süzdürdüğünüz mercimekleri ve haşladığınız pancarın haşlama suyunu da tencereye ilave ederek, kapağı kapalı bir şekilde kısık ateşte pişmeye bırakın. Kontrol ederek, aralıklarla sıcak su ilave edin. Yemek pişerken; haşlanmış pancarı, limon suyunu, elma sirkesini ve sıcak suyu birlikte blenderdan geçirip daha çok sıvı bir kıvamı olan püre haline getirin. Yemek piştiğinde, ocağın altını kapattıktan sonra; pancar püresini, yoğurdu ve tahini de tencereye ekleyerek karıştırın. Nar taneleri, kabak çekirdeği içi, hindistancevizi rendesi ve maydanoz ile birlikte servis edin.

