



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PAZI BURANİSİ

Stefanos Yerasimos

500 gr. koyun budu et
4 çorba kaşığı nebati yağ
Tuz
3 soğan
3 demet pancar
1 demet pazı
1 kahve kaşığı kuru kişniş
1 kahve kaşığı kimyon
Damlasakızı
7 kahve kaşığı tarçın
Karabiber
125 gr. yoğurt

Eti küçük kuşbaşı doğrayıp tuz ilave ederek yağda kavurun.
Az sıcak su ile soğanları bütün ekleyin. Etler pişince soğanları çıkarın.
Pancarın yapraklarını, saplarını ve pazıyı yıkayıp doğradıktan sonra tencereye koyun.
Kişniş, kimyon, damla sakızı, tarçınla birlikte pişirin.
Sebze piştikten sonra, ateşi söndürün, yoğurdu karıştırıp, dinlenmeye bırakın.

Not: Borani sözcüğünün, Abbasi Halifesi Menüm (813-833)'un eşi Buran'dan geldiği söylenir.