



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUKLU PANCAR

### MALZEMESİ

- 1 ay bardağı haşlanmış nohut
- bir demet pancar
- 1 orba kaşığı sirke
- 10 adet arpacık soğanı
- 7 adet sivribiber
- 4 diş sarımsak
- 500 gram kuşbaşı tavuk eti
- 1 orba kaşığı soya sosu
- Tuz
- Karabiber
- Kimyon
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 kahve fincanı mısırözü yağı

Öncelikle pancarları tuzlu ve sirkeli suda haşlayın. Yapraklarını da atmayıp ayrı yerde haşlayın. Bu arada arpacık soğanları bütun olarak ayıklayın. Tencereye mısırözü yağını alın. Soğanları, ince doğranmış sivribiber ve sarmısağı da katıp soteleyin. Buna kuşbaşı tavuk etleri ekleyip, 5 dakika kadar soteleyin. Soya sosu, tuz, karabiber, kimyon ve limon suyunu katın. Bu arada haşlanmış pancarları da küçüke doğrayın. Yapraklarını da ince kıyın. Tavuklu malzemeye ekleyin. Nohutları da ilave edip orta ısıda, 2 çay bardağı su ilavesi ile pişirin. 10-15 dakika kaynatın. Pişen yemeği 10 dakika dinlendirin. Sıcak olarak servis yapın. Not: Dilerseniz mısır tanesi ve ince kıyılmış maydanozla süsleyebilirsiniz.