



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YILAN PANCARI (ADANA)

Prof. Dr. Erman Artun

Bu pancar çeşidi zehirli olduğundan eldiven yardımıyla toplanır. Zehir ve acısının gitmesi için bir hafta boyunca su dolu bir kap içerisinde parçalanmış şekilde bekletilir. Belli aralıklarla (1-2 gün) suyu değiştirilir ve her su değiştirilmesinde içine bir miktar limon tuzu ve sofralık tuz katılır. Bir hafta sonra suyu süzülüp bir başka tencerede iyice kaynatılır. Haşlandıktan sonra suyu süzülür ve bir kenara bırakılır. Diğer tarafta 3 kg yoğurt 2 kg suyla kaynatılır. 500 gr bulgur, 2 yumurta, 1 su bardağı un beraber ıslatılıp yoğrulur. Daha sonra nohut büyüklüğünde güller şeklinde sokulup kaynayan yoğurt içine katılır. 15 dk sonra tencere içerisine pancar da konulup karıştırılır. Servise sunulurken bir miktar zeytinyağı ve salça dökülür.

---