



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

YOĞURTLU PANCAR

3 kırmızı pancar
1 kase yoğurt
4-5 diş sarımsak
biraz tuz

Pancarların kabuğunu soyup yıkayın. Bir tencerede kaynatın. Kaynatıldıktan sonra sudan çıkarıp hafif soğutulmaya bırakın. Daha sonra rende yardımı ile pancarları rendeleyin. Yoğurt ile kıyılmış sarımsakları karıştırın. İçerisine çok az bir tuz koyun. Sarımsaklı yoğurt ile pancarları karıştırın.
