



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU PANCAR SALATASI

2 orta boy pancar
1 su bardağı yoğurt
1 diş sarımsak
Tuz
Zeytinyağı
Limon suyu
Taze nane veya dereotu

Pancarları yıkayın ve tencereye koyun. Üzerini örtecek kadar su ekleyin. Pancarlar yumuşayana kadar kaynatın. Pancarlar pişerken içi daha kolay pişsin diye kabuklarını soyabilirsiniz. Pancarlar piştikten sonra soğumaları için bir kenara alın. Soğuyan pancarları rendeleyin veya küçük küpler halinde doğrayın. Yoğurdu bir kaseye alın. Eğer kullanacaksanız, sarımsağı ezerek yoğurda ekleyin. Tuz ekleyip karıştırın. Yoğurtlu karışımı pancarların üzerine dökün ve iyice karıştırın. Zeytinyağı ve limon suyu ile tatlandırın. Miktarları kendi damak zevkinize göre ayarlayabilirsiniz. İsteğe bağlı olarak taze nane veya dereotu doğrayarak salatanıza ekleyebilirsiniz. Yoğurtlu pancar salatasını buzdolabında bir süre dinlendirip soğuttuktan sonra servis yapabilirsiniz.

