



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YOĞURTLU PANCAR EZMESİ

2 adet orta boy pancar
5 yemek kaşığı yoğurt
1 çay bardağı toz ceviz içi
1 yemek kaşığı tahin
1 çay kaşığı tuz
Üzeri için:
2 yemek kaşığı zeytinyağı
5-6 dal maydanoz

Bir minik tencerenin içine 1,5 su bardağı kadar su koyun ve kaynatın. Pancarların kabuklarını soyacak yardımıyla soyun ve kaynamakta olan suyun içine atın. Pancarlar hafif yumuşayana kadar 10-15 dakika kadar haşlayın. Çıkarıp hafif soğumaya bırakın. Yoğurdun varsa suyunu süzdürün. Bir tabağın içine alın ve diğer malzemelerle karıştırın. Yoğurdunuz ne kadar koyu kıvamlı olursa sulanma riski o kadar azalır. Pancarlar soğuduğunda rendeleyin ve süzgecin üzerine alıp fazla suyunu süzdürün. Ardından yoğurtlu karışımın içine ilave edip karıştırın. Üzerine zeytinyağı gezdirin ve maydanozlarla süsleyerek servis edin.

