



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURTLU PANCAR EZMESİ

3 adet orta boy pancar
1 su bardağı süzme yoğurt
2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı mayonez (isteğe bağlı)
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Üzeri için:
Ceviz içi (isteğe bağlı)
Dereotu

Pancarı güzelce yıkayıp kabuklarıyla birlikte su dolu bir tencerede yumuşayana kadar haşlayın (yaklaşık 30-40 dakika).

Haşlandıktan sonra kabuklarını soyun ve soğumaya bırakın.

Soyduğunuz pancarları rendenin iri tarafıyla rendeleyin.

Süzme yoğurdu bir kaseye alın.

Sarımsakları ezerek yoğurda ekleyin.

Mayonez, zeytinyağı ve bir tutam tuzu da ilave ederek iyice karıştırın.

Rendelenmiş pancarları yoğurtlu karışıma ekleyin ve güzelce harmanlayın.

Salatayı servis tabağına alın. Üzerini ceviz içi veya ince kıyılmış dereotuyla süsleyebilirsiniz.

