



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütavazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

YOĞURTLU PANCAR SALATASI



4 adet orta boy pancar
1 su bardağı yoğurt
3 diş sarımsak
3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

- # Pancarlar soyulur ve ortadan ikiye kesilir.
- # Pancarlar bir metal kevgire konur ve içinde su kaynayan başka bir tencerenin üzerine oturtulur, kapak kapatılır, yumuşayana kadar pişirilir.
- # Pişen pancarlar soğurken yoğurt kaymak gibi pürüzsüz olana kadar çırpılır. Sarımsak dövülür.
- # Soğuyan pancarlar rendenin iri kenarıyla rendelenir.
- # Yoğurdun içine tuz, sarımsak, zeytinyağı ve pancar eklenir, karıştırılır.
- # Servis için küçük çukur tabaklara konur.

Not: Buharda pişen sebzeler vitamin kaybına uğramaz.