



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

PANCAR SALATASI



Yarım kg. kırmızı pancar
3 Diş sarımsak
2 Çorba kaşığı zeytinyağı
1 Limonun suyu
1 Tatlı kaşığı tuz

- # Pancarlar az suda haşlanır, kabukları soyulur.
- # Arzu edilen şekilde doğranır, salata tabağına alınır.
- # Sarımsak az tuzda dövülür, zeytinyağı, limon ve tuzla karıştırılır.
- # Servis tabağında bulunan kırmızı pancarların üzerine bu karışım gezdirilir.
- # Buzdolabında bir kaç saat dinlendirilir. Sofraya alınır.

Not: Limon suyu yerine 1 kahve fincanı kadar üzüm sirkesi kullanılabilir.