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.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 1674 | Adı: Yoğurtlu Pancar Salatası | İndirme tarihi: 29.03.2024 - 10:58