



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALKABAKLI İSPANAKLI PİLİÇ RULO

480 gr piliç göğsü
80 gr balkabağı rende
150 gr taze ıspanak
80 gr tereyağ
50 gr krema
1 ay kaşığı tuz, karabiber
40 gr ceviz içi
2 diş sarımsak
500 gr parmesan peynir
1 su bardağı makarna

Bir tencerede yıkanmış ıspanağı ve rendelenmiş balkabağını 40 gr tereyağıyla soteleyin tuz ve biberle tatlandırın, açılmış hafif dövölmüş piliçleri tuz ve biberle tatlandırın suyunu süzdüğöümüz ıspanağı içerisine yayın rulo yapın streç filme sonrada aliminyum folyoya sarın, 20 dk. Buharda pişirin, diğeryandan penne makarnayı az suda al dante haşlayın süzün kalan tereyağında domatesleri hafif soteleyin makarnayı, sonra da kremayı ilave edin pesto sosu karıştırıp tuzunu kontrol edin, gerekirse atın, dilimlediğiniz piliçleri üzerine dizip servis edin.