



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BEŞAMELLİ TAVUKLU İSPANAK

1 adet kemikli tavuk göğsü  
75 gr tereyağı  
400 ml tavuk suyu  
2 demet ıspanak  
4 yemek kaşığı krema  
2 yemek kaşığı dolusu un  
3 avuç cornflex  
1 çay kaşığı karabiber  
Tuz

Tavaya tereyağı koyup kızdırarak unu ekleyin. Unun rengi dönene kadar kavurup, üzerine tavuk suyunu dökerek tel çirpici ile karıştırın. Koyulaşınca içerisine önce kremayı sonra ıspanağı katıp karıştırın. Daha sonra tavuğu, karabiberi ve tuzunu da ekleyerek karıştırmaya devam edin. Ateşi söndürüp hazırladığınız harcı dikdörtgen borcama boşaltarak, üzerine cornflexi her tarafına gelecek şekilde serpiştirin. 200 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin. (25-30 dk.) İlk sıcaklığı geçtikten sonra servis yapabilirsiniz.



Fotoğraf "hayat usta" tarafından gönderildi. 13.05.2017