



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İKİ RENKLİ SARMA

MALZEMELER

4 adet tavuk göğsü (dövlmüs)
4 adet közlenmiş biber
250 gr ispanak yapragi
3-4 diş sarımsak
2 yemek kasigi yoğurt
2 yemek kasigi sivi yağ
1 çay kasigi zerdeçal

YAPILIŞ TARİFİ

İspanak yapraklarını kaynar suya batırıp çıkarın. Tavuk göğüslerini tuzlayıp karabiber serpin. Üzerine kırmızı biber serpin. Yeteri kadar ispanak yapraklarını biberlerin üzerine yerleştirin. Dövlmüs sarımsakları üzerine sürün.

Yanlarını malzemenin üzerine katladıktan sonra rulo şeklinde sarın. Sardığınız taraf alta gelecek şekilde fırın kabına yerleştirin. Bütün malzemeyi bitirdikten sonra yoğurt, sivi yağ ve zerdeçali karıştırıp, sarmaların üzerine sürün.

200 derece ısıtılmış fırında üzerleri kızarana kadar yaklaşık olarak 20 dakika pişirin. Servis tabağına alarak sıcak olarak servise sunun.