



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ISPANAK BEĞENDİLİ TAVUK

Yarım kg tavuk kuşbaşı
3 çorba kaşığı sıvıyağ
Yarım tatlı kaşığı tuz
Beğendi için:
1 küçük demet ıspanak
1 çorba kaşığı un
1,5 su bardağı süt
2 çorba kaşığı tereyağı
Yarım tatlı kaşığı tuz

Tavuk sıvıyağda kavrulur, tuz eklenir, ateşten alınır. ıspanak ince kıyılır, 1 çorba kaşığı tereyağında kavrulur. 1 çorba kaşığı tereyağı ve un pembeleşene kadar kavrulur. Soğuk süt katılır, tuz eklenir, muhallebi kıvamını alana kadar pişirilir. Sütlu karışımın içine kavrulmuş ıspanak eklenir, karıştırılır ve bir servis tabağına aktarılır. Üzerine kavrulmuş tavuk konur.