



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPAK DOLGULU LABNELİ TAVUK

Aytaç Köse

Malzemeler

4-5 tane tavuk göğüs

300-350 gr ıspanak

1 paket labne peynir

1 tane orta boy kuru soğan

40 gr parmesan peyniri (ben rendelenmiş kaşar kullandım)

2-3 yemek kaşığı zeytinyağı

2 tane küçük boy kırmızı biber

Tuz,karabiber

Tavuk göğüsleri enlemesine cep şeklinde kesilir.

ıspanaklar iyice yıkandıktan sonra kaynar suya atılıp 1-2 dk tutulduktan sonra çıkartılır ve renklerini kaybetmemeleri için soğuk suyun içine alınır.

Zeytinyağı bir tencereye konur ve küp doğranmış soğanlar ilave edilir.Küçük doğranmış biberler de eklenip 2-3 dakika sotelenir.

ıspanaklar sudan alınıp ufak ufak doğranmış ıspanak eklenir.

Üzerine labne peyniri,parmesan peynir,tuz ve karabiber de eklenip 1-2 dk pişirilir.

Tavuk göğüslerin içleri kaşık yardımıyla ıspanaklı karışımdan konur ve açılmaması için birkaç yerinden kürdanla tutturulur.

Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30-35 dk üzeri kızarana dek pişirilir.

Sıcak servis yapılır..

Not: Ben üstüne kaşar peynir de koydum.Ayrıca tavuğun göğüs etini sevmeyenler bunu kemiksiz butla da yapabilir.