



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI EZMELİ TAVUK

- 1 adet tavuk
- 1 demet ıspanak
- 1 ay bardağı süt
- 1 orba kaşığı tereyağı
- 1 ay kaşığı tuz

Tavuk parçalara ayrılır ve haşlanır. Ispanak yıkanır ve iri kıyılır. Hızlı ateşte, tereyağında solana çevrilir. Ateşten alınır, süt eklenir ve blenderden geçirerek püre yapılır. Servis yaparken tavuk servis tabağına konur. Yanına ıspanak püresi bırakılır.