



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI GÖĞÜS SARMASI

1 büyük tavukgöğsü
250 gr ıspanak
2 adet havuç
1 adet soğan
2 yumurta
1 çorba kaşığı salça

Tavuk göğsünün temizlenmesi: Keskin bir bıçakla tavuk eti kemiğinden kazınarak ayrılır. Tavuk kafesi tamamen çıkartılır. Derisi üstünde kalıp zedelenmemesi gerekir. Etin kaim olan yerleri bıçakla ince biftek gibi kesilip etin az olduğu bölgelere konup tavuk göğsü kemiksiz bir kare şekline getirilir.

İspanaklar ayıklanıp bol suda birkaç kez yıkanıp, küçük küçük doğranır. Havuç kazınıp ufak ufak doğranır.

Soğanın kabuğu soyulup incecik kıyılır. Tavaya yağ konup doğranmış soğan kavrulur.

Havuç ve tuz katılarak kısık ateşte bir miktar kavrulur. İspanaklar ilave edilip, üzeri kapakla örtülüp pişirilir.

İspanaklar yumuşayınca ateşten alınır. Fazla suyu süzdürülür.

Yumurtalar da bir kap iyice haşlanıp suyu süzdürülür. Kabukları soyulur.

Tavuk göğsünün üzerine uzunlamasına ıspanaklı iç yaydırılır. Haşlanmış yumurtalar uzunlamasına ortadan ikiye bölünür. Yumurtalar göğsün üzerine uzunlamasına sıralanır. Göğüs dikkatlice içindeki malzeme dışarı taşınmadan rulo şeklinde sarılır. Tavuk rulosu kalın bir iple rosto gibi sıkıca sarılır.

Bir tencereye yerleştirip az bir su ile kısık ateşte döndüre döndüre pişirilir. Veya mini fırında pişirilir.

Piştikten sonra ipler kesilip çıkarılır. İnce ince dilimlere bölünüp yanında bir garnitürle servis yapılır.

[ML® İspanaklı Tavuk Sarması için tıklayın](#)