



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI KAŞARLI TAVUK DOLMA

2 adet tavuk göğüs eti
1 adet soğan
200 gr ıspanak yaprağı
1 ay bardağı kaşar rendesi
1 ay bardağı lor
2 adet dövölmüş sarımsak
Tuz
Karabiber
3 yemek kaşığı margarin

Öncelikle tavuk göğüs etini, döverek biraz inceltin ve yumuşatın.

1 yemek kaşığı margarini eritin, içine dövölmüş sarımsağı, tuzu, karabiberi karıştırıp bu karışımı tavuk etlerine sürün, beklesin.

2 yemek kaşığı margarini tavaya alın, soğanı ince ince doğrayıp ekleyin ve soteleyin, bir kaç dk sonra kıyılmış ıspanak yapraklarını da ekleyip bir iki çevirin.

Soğuyunca, 1 ay bardağı kaşar rendesi ve bir çay bardağı loru soğanlı ıspanaklı karışıma ekleyip hepsini harmanlayın.

Bu karışımı tavuk etlerinin içine paylaştırıp sarıp ya da kapatıp, kürdanla sabitleyin.

Arkalı önlü nar gibi oluncaya kadar kızartın.

