



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI PİLİÇ DOLMASI

- 1 adet piliç göğsü
- 500 gr taze ıspanak
- 1 adet kuru soğan
- 4 diş sarımsak
- 5 adet taze kuşkonmaz
- 2 adet Arnavut biberi
- 2 adet baby kabak
- 2 adet baby patlıcan
- 2 adet baby havuç
- 1 adet domates
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı zeytinyağı
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 su bardağı kaşar peyniri

Piliç göğüsler ince olacak şekilde açılır. Ayıklanmış ve yıkanmış ıspanaklar, soğan ve sarımsakla sotelenir. Tuz, karabiber ilavesi ile lezzetlendirilir.

Açılmış ve dövülmüş olan piliç etinin ortasına konularak üzerine kaşar peyniri ilave edilip rulo şeklinde sarılır. Bir tava içerisine zeytinyağı konulup kızdırılır. Sarılan piliçmühürlenir ve 180 derece fırında pişirilir.

Kabak, havuç, patlıcan, kuşkonmazlarda lezzetlendirilipmarine edilir ve ızgarada pişirilir. Servis tabağına sebzeler ve piliç sarmasını koyup, üzerine nar ekşisi gezdirerek servis edilir.