



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI PİLİÇ GÖĞSÜ

4 piliç göğsü (kemikleri ayıklanıp, derileri üstünde bırakılmış; yaklaşık 500 g)

1/4 tatlı kaşığı kekik

1/4 tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı natürel zeytinyağı

Peynirli - ıspanaklı harç

1 soğan (ince doğranmış)

75 g (1 çorba kaşığı) tuzsuz tereyağı

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

500 g ıspanak (ayıklanıp, yıkandıktan sonra, iri doğranmış)

125 g lor peyniri (tercihen yarım yağlı)

60 g kaşarpeyniri rendesi

bir tutam fesleğen (kıyılmış)

bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Yoğurt - domates sosu:

1 su bardağı yoğurt (tercihen yarım yağlı)

1 çorba kaşığı sirke

1/2 tatlı kaşığı tuz

1 domates (kabuğu soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, ince doğranmış)

Harcı hazırlamak için, tereyağı ve zeytinyağını kalın dipli' bir tavaya koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, tereyağını eritin. Eriyince soğanları koyup, saydamlaşınca kadar (yaklaşık 5 dakika) sık sık karıştırarak pişirin.

İspanakları katıp, bütün nemleri buharlaşana kadar (yaklaşık 6 dakika) pişirdikten sonra, tavayı ateşten alın ve karışımı bir salata kâsesine aktararak, soğumaya bırakın. Oda sıcaklığına inince, kaşarpeyniri rendesi, lor peyniri, fesleğenler ve karabiberi serpiştirip, karıştırın.

Sosu hazırlamak için yoğurt, sirke ve tuzu bir kâsede karıştırıp, üstünü domates parçalarıyla süsleyerek, bir kenara bırakın. Fırınınızı 190 °C'a ısıtın.

Her piliç göğsünün derisini, bir parmağınızı deri ile et arasına sokarak kaldırıp, gevşetin. Kekikvetuzu parmağınızla deri ile et arasına, etin üstüne sürüp, zeytinyağını göğüslerin derileri üstüne sürün. Sonra harcı her göğüs parçasının derisi ile eti arasına doldurun. Birfırın tepsisine göğüs etlerini deri bölümleri üste gelecek biçimde yerleştirip, tepsiyi fırına vererek, göğüs parçalarını derileri altın sarısı bir renk alıncaya kadar (yaklaşık 25 dakika) pişirin.

Tepsiyi fırından alıp, göğüsleri mutfak tezgâhı üstüne aktararak, birkaç dakika ılınmaya bırakın. Her göğüs parçasını 1 cm genişliğinde dilimleyip, dilimleri ısıtılmış bir servis tabağına yerleştirdikten sonra, yanında yoğurt - domates sosuyla servis yapın.

[ML® Ispanaklı Tavuk için tıklayın](#)