



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI PİLİÇ SARMA

2 adet tavuk göğsü
250 gr ıspanak
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 adet kırmızı biber
100 gr margarin
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber

Tavuk göğsünü ortadan ikiye ayırıyoruz.pirzola demiriyle dövüyoruz. Diğer tarafta tavaya yağı koyup içine doğranmış soğan, sarımsak, biberi ilave edip kavuruyoruz. Ispanakla birlikte tuz, karabiberi koyuyoruz. Kısa bir süre tavada kavuruyoruz. Tavuk göğsünün içine tuz ve karabiber ilave ediyoruz. Harcı tavuk göğsünün üstüne koyup rulo yapıyoruz. Fırın kabının içine alıyoruz. Bir kaseenin içine biraz yağ, tuz ve toz kırmızı biberi karıştırıp tavukların üzerine sürüyoruz.180 derecede 25 dakika pişiriyoruz.Fırından çıkınca dilim dilim kesip servis yapıyoruz.

