ISPANAKLI TAVUK SARMA

1 adet tavuk göğsü
Yarım demet ıspanak
1 adet haşlanmış havuç
1 adet soğan
1 yemek kaşığı tereyağ
Çörekotu
Pulbiber
Kimyon
Tuz

Ispanakları güzelce yıkayıp saplarını kesin. Soğanı yemeklik doğrayıp yağda pembeleştirdikten sonra ıspanakları kesip ekliyip birlikte kavurarak öldürün. Baharatları göz kararı damak zevkinize göre ekliyin.Yumuşayıp küçülünce ateşten alın. Tavuk göğsünü yağları sinirleri var ise iyi bir şekilde temizleyin. İçinde gözden kaçak kemik olmamasına dikkat edin. Bıçakla enlemesine kesip inceltip buzdolabı poşetine koyup döverek fileto haline getirin. Fakat bütün bunları aldığınız yere yaptırmanız çok vakit kazandıracaktır. Bir tepsi veya borcam içerisine tavuk filetoyu sarabilecek kadar büyüklükte aliminyum folya kağıdı yerleştirelim.Tavuk filetomuzuda ortasına koyalım. Tavuk filetonun üzerine ıspanaklı harctan uygun miktarda uzunlamasına yayalım. Haşlanmış havucumuzu dikey olarak 2-3 parçaya kesin. Bütün olarak ta koyabilirsiniz fakat filetonuzu daha rahat kapatabilmek için kesmeniz daha iyi olacaktır. Sonra tavuk filetomuzu güzelce sarıp üzerine çörek otu serpelim. Minik minik tereyağ parçaları da yerleştirip aliminyum folyayada sarıp yan kısımlarını şeker kağıdı gibi döndürelim. 200 derecede yaklaşık 20 dk. pişirelim. Yavaşça açıp güzelce dilimleyip sıcak olarak servis edelim.

© lezzetler.com tarif no:135004 • adı:Ispanaklı Tavuk Sarma • gönderen:ata şenkal • indirme tarihi:05.05.2024 - 07:27