



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## 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 alüminyum folya kağıdı yerleştirilim. 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 alüminyum folyayada sarıp yan kısımlarını şeker kağıdı gibi döndürelim. 200 derecede yaklaşık 20 dk. pişirelim. Yavaşça açıp güzelce dilimleyip sıcak olarak servis edelim.

