



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI TAVUK SARMASI

6 adet gs eti (avuç içi büyüklüğünde dövülerek inceltimiř)

½ kg ıspanak

1 adet soğan

1 adet domates

1 ay kaşığı karabiber

2 kaşık tereyağı (sıvı yağ da olabilir)

Bir tencerede kk doğranmış soğanlar 2 kaşık tereyağı da hafifçe sarartılır. domatesler ilave edilir. Ispanaklar kk doğranıp eklenir. Hepsi beraber suyunu çekene kadar kavrulur. İsteğe bağlı tuz ve karabiber eklenir.

Pışırdığımız ıspanaklı harçtan piliç gğslerinin ortasına konup sigara böreği gibi sarılır. Krdan batırarak kapatılır. Ya bir tencere de az su ile pışırılır ya da yağda kızartılır.



Fotoėraf "Can Kanca" tarafından gönderildi. 21.09.2020