



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI VE TAVUKLU ERİŞTE

<https://www.elele.com.tr>

1 paket erişte
60 ml soya sosu
250 ml tavuk suyu
300 gr tavuk göğüs eti
10-12 yaprak ıspanak
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Dilimlenmiş kırmızı acı biber

Erişteleri tavuk suyunda haşlayın. Ispanakları iri parçalar şeklinde doğradıktan sonra zeytinyağında hafifçe soteleyin. Tavuk etlerini haşlayın ve ince parçalar şeklinde ufalayın. Erişteleri büyük bir servis kabına alın. Kenarlarına ıspanak ve üzerine ise tavuk etini ekleyin. Üzerine soya sosunu gezdirerek dökün. Biber dilimleriyle süsleyip servis yapın.

