



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU İSPANAKLI MAKARNA RULO

<https://www.sagliklitavuk.org>

1/3 paket fırın makarna
1 paket 100 gr labne peynir
2 çay kaşığı zerdeçal (sarıkök diye de bilinir)
Tuz
Ispanak katı için:
400 gr kadar ıspanak
100 gr labne peynir
1 çay kaşığı tuz
Karabiber
Tavuk harcı için:
1 kg tavuk incik
1 yumurta
1 dilim tereyağı (yaklaşık 40 gr kadar)
3 yemek kaşığı irmik
1 yemek kaşığı nişasta
1 çay kaşığı karabiber
Tuz
3 diş sarımsak

Önce makarnayı haşlayın. Bir paketin 1/3'ü yeterli oluyor. Diğer paketi daha sonra pişirmek üzere kaldırabilirsiniz.

Makarnaları haşlayacağınız su kaynadığı zaman, makarnaları içine atıp, 2 çay kaşığı zerdeçal (sarıkök olarak da bilinir) koyun. Makarnalarınız çok pişmesin. Daha sonra fırına da gireceği için biraz diri olarak çıkartın. Süzgeçte süzdüğünüz zaman üzerine soğuk su tutun, bırakın suyu iyice süzölsün.

Çalışacağınız zemin üzerine streç serin. Üzerine makarnaları elinizle tek tek dizin. Aralarına labne peynirini kaşıkla yedirin. Streç filme sardığınız makarnaları sıkıca rulo yapın. Servis tabağında buzdolabına koyun. Bir saate yakın bekletin.

Makarnalar dolapta şekil alırken tavukları hazırlayın (isterseniz göğüs eti de kullanabilirsiniz sadece göğüs eti yağsız olduğu için but karıştırabilirsiniz). Tavuk etini küçük doğrayıp mutfak robotunda kıyma haline getirin. Çok ince çekmenize gerek yok. İrmik, nişasta, yumurta, tuz, karabiber ilave edin. Sarımsağı rendeleyin. Tereyağını küçük doğrayın. Hepsini karıştırın, ağzına streç kapatıp dolaba kaldırın.

Ispanakları çok küçük doğrayın, tuz, karabiber, labne peyniri ilave edin, karıştırın. Ağzını streçleyip dolaba kaldırın.

Zemine alüminyum folyoyu serin. En alta tavuklu harcı ince bir tabaka olarak yayın. Üzerine ıspanaklı harcı yayın. Ispanaklı harcın üzerine makarnaları elinizle düzgün olarak ortasına yerleştirin. Alüminyum folyo ile birlikte rulo yapın sıkıca. Buzdolabına kaldırın. Bir saat bekletin.

200 derece 15 dakika ısıtılmış fırına verin. Fırını 170 dereceye düşürün. 40 dakika pişirin. Hemen çıkarmayın. Bırakın fırında dinlensin. Üzerinin nar gibi kızarmasını istemiyoruz rulomuzun. Beyaz renklere yakın bir görüntüsü oluyor. Servis yapacağınız zaman alüminyum folyosunu çıkartın. Keskin bir bıçakla dilimleyerek servis yapın.



© lezzetler.com tarif no:129680 • adı:Tavuklu Ispanaklı Makarna Rulo • gönderen:altmışdokuzlu • indirme tarihi:20.04.2024 - 01:19