



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAHARATLI TAVUKLU İSPANAK VE TATLI PATATES GÜVECİ

3 adet tatlı patates  
190 gram ispanak  
1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı  
8 parça derisiz ve kemiksiz tavuk bacağı  
500 mililitre tavuk suyu  
Baharat karışımı için:  
2 adet kuru soğan  
1 adet doğranmış kırmızı biber  
1 çay kaşığı toz kırmızı biber  
1 başparmak boyunda rendelenmiş zencefil  
400 gram domates  
2 adet limon.  
Servis için:  
Kabak çekirdeği  
Limon  
Kızarmış ekme

Tatlı patatesleri büyük, derin bir tencereye koyun. Üzerine kaynar su dökün ve yüksek ısıda 10 dakika kaynatın. Bu arada, baharat karışımı için malzemeleri bir doğrayıcıya koyun ve çok ince doğranana kadar çevirin. Ispanağı büyük bir süzgece koyun ve tatlı patatesleri suyuyla birlikte ispanakların içine dökün. Ispanağın buharla yumuşamasını sağlayın. Bir tencereye yağı ve baharatları ekleyin ve 5 dakika çevirin. Ardından tavuğu ekleyin ve renk alana kadar 8-10 dakika karıştırın. Tavuk suyunu üzerine dökün ve zaman zaman karıştırarak yaklaşık 10 dakika kaynatın. Tavukları kontrol edin ve iyice piştiklerinden emin olduktan sonra tatlı patatesleri ekleyip karabiber dökün. 5 dakika kadar daha kaynatın. İçine ispanağı irice doğrayın. Servis ederken üzerine kabak çekirdeği, limon ve kızarmış ekme parçaları ekleyebilirsiniz.

