BEŞAMEL SOSLU ISPANAKLI TAVUK

İlkay Özdemir

1 Kg. Ispanak
3 Adet Tavuk Kalça
1 Adet Soğan
3 Çorba Kaşığı Sıvıyağ
1/2 Çorba Kaşığı Salça
1 Çorba Kaşığı Soya Sosu
1 Diş Sarımsak
1 Çay Kaşığı Tuz
1 Çay Kaşığı Karabiber
1 Çay Kaşığı Kori
1 Çorba Kaşığı Un
1/2 Çorba Kaşığı Tereyağı
1 Çorba Kaşığı Tuz
2 Su Bardağı Süt

Ispanakları yıkayıp süzdükten sonra, kalınca doğrayalım.
Küp şeklinde doğradığımız soğanı 2 yemek kaşığı yağda rengi sararana kadar kavuralım. Az suda açılmış salçayı ekleyip hemen ardından ıspanakları, tuzu, sarımsağı ve baharatları ilave edelim. Ocağın ateşini kıstıktan sonra tencerenin kapağını kapatalım.
Arada sırada alt üst ettiğimiz ıspanakları 5 dakika sonra ocaktan alıp, genişçe bir fırın kabına yerleştirelim.
Bu arada ayrı bir tavaya 1 yemek kaşığı yağı, ardından da kuşbaşı doğranmış tavukları koyalım. Sotelemeye başlayalım. Renkleri beyaza dönünce soya sosunu katalım. Tavuklar iyice pişinceye kadar soteleme işlemini sürdürelim.
Sotelenen tavukları ıspanakların üzerine yerleştirelim.
Beşamel sos için, yağı ve unu tencereye koyup kavuralım. Rengi değişince, azar azar sütü ilave edelim. Kıvama gelince mikserle çırpıp, hazırladığımız ıspanaklı tavukların üzerine döküp düzgünce yayalım.
180 derecedeki fırında üzeri kızarana kadar pişirip, sıcak sıcak servis yapalım.

© lezzetler.com tarif no:82266 • adı:Beşamel Soslu Ispanaklı Tavuk • gönderen:delikanlı • indirme tarihi:20.05.2024 - 22:13