



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEŞAMELLİ TAVUKLU İSPANAKLI MAKARNA

0.5 su bardağı süt
1 adet yumurta
2 adet tavuk göğsü
75 gr kaşar peynir
3 adet sarımsak
3 adet taze soğan
2 yemek kaşığı un
0.5 paket ıspanaklı makarna
4 yemek kaşığı sana Crème Bonjour
Aldığı kadar muskat rendesi

Kaynamış tuzlu suda ıspanaklı makarnayı haşlayıp süzün. Makarnaların birbirlerine yapışmaması için soğuk sudan geçirin. 2 yemek kaşığı sıvı Sana ile yağlayın. Kemiksiz tavuk göğüslerini istediğiniz büyüklükte kuşbaşı doğrayın. Sarımsakları ve taze soğanları ince ince kıyın. İki yemek kaşığı Sana Crème Bonjour'u kızdırıp, tavuk etlerini renklerini alıp sularını çekene kadar pişirin. Kıyılmış sarımsak ve taze soğanları ekleyip kavurun, tuz ve karabiber ile baharatlandırın. 2 yemek kaşığı Sana Crème Bonjour'u derin bir tencerede kızdırıp unu ekleyin ve kokusu gidene kadar kavurun. Sütü ekleyip top top olmaması için sürekli karıştırın. Muskat rendesi, tuz ve karabiber ile baharatlandırın. Muskat rendesi sos kıvamına gelene kadar kısık ateşte karıştırarak pişirin. Sosun içine sote ettiğiniz tavukları ilave ederek karıştırın. Sıvı Sana ile yağladığınız ıspanaklı makarnayı servis tabağına koyun ve üzerine soslu tavukları ilave edin. En son üzerini kıyılmış maydanoz ile süsleyip servis edin. Püf Noktası: İspanaklı makarna bulamazsanız tavuklu harca 250 g kıyılmış ıspanak ilave edip kavurabilirsiniz. Hazırladığınız tavuklu, ıspanaklı, beşamelli harcı normal makarna ile kullanabilirsiniz.