



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA DOLDURULMUŞ TAVUK GÖĞSÜ

www.electrolux.com

Sıcak suda bekletilmiş 400 gr ıspanak
Bir tutam tuz
100 gr biberli yağlı krem peynir
Taze çekilmiş karabiber
6 adet tavuk göğsü
2 yemek kaşığı limon suyu
1 yemek kaşığı hardal
250 ml sulandırılmış tavuk suyu
1 tutam safran
150 ml yağlı krema
1/2 çay kaşığı limon suyu

20 [?] 24 adet büyük ıspanak yaprağını bir kenara koyun. Kalanını nazikçe sıkın ve kıyma bıçağıyla iri şekilde doğrayın.

Ardından yağlı krem peynir ile karıştırın ve tuz ile biber ekleyerek çeşnilendirin.

Tavuk göğüslerini boylamasına yarin.

Göğüsleri ıspanak karışımı ile doldurun ve kokteyl çubukları ile tutturun.

Üzerine birkaç damla limon sıkın ve hardal sürün. Ardından hafifçe tuz ve karabiber ile çeşnilendirin.

Son olarak, göğüsleri daha önce kenara ayırdığınız ıspanak yaprakları ile sarın.

Göğüsleri delikli bir tabağa yerleştirin ve buharlı pişirme fonksiyonu ile pişirin.

Tavuk suyunu bir tavaya alın. Safranı ve yağlı kremayı ekleyin. Sosu limon suyu ile çeşnilendirin, gerekirse tuz ve biberekleysin.

Kokteyl çubuklarını tavuk göğüslerinden çıkartın.

Göğüsleri dilimleyin. Tabağa bir miktar sos dökün ve tavuk göğüslerini üzerine dizin.