



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

FIRINDA İSPANAKLI PİLİÇ

120 gr piliç göğüs
80 gr ıspanak
1/2 adet kırmızı soğan
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Bir miktar tuz ve karabiber

Hazırlanışı

İspanakları kırmızı soğan ve zeytinyağı ile soteleyin. Piliç gğs döverek aın. Tuz, karabiber ekleyin. İspanak sote ile rulo sarın. Zeytinyağı ile önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dk pişirin.