



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## FIRINDA ISPANAKLI TAVUK GÖGSÜ

125 Gr Sana Klasik  
2 Adet kırmızı biber  
1 Adet kuru soğan  
6 Adet taze fasulye  
2 Adet yeşil biber  
1 Adet havuç  
2 Adet Domates  
250 gr ıspanak  
2 Diş sarımsak  
1 Çay Kaşığı tuz  
2 Adet derisiz tavuk göğsü  
1 Çay Kaşığı karabiber

Tavuk göğüslerini ikiye ayır döv soğan sarımsak 1 yeşil biber ıspanakğı kavur tuz karabiber ekle hazırlanan harcı etin içine sar fırın tepesinde 180 dercede pişir garnitör için havuç kırmızı biber yeşil biber havuç fasulye domatesi sana yagoyla kavur fırından çıkan etin yanında servis yapın.