



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA ISPANAKLI TAVUK SARMA

500 gr ispanak
750 gr göğüs eti (dövölüp, inceltilmiş)
1 baş soğan
Biraz Kaşar peyniri rendesi
3 kaşık margarin

Yarım kilo ispanağı yıkayıp, ayıkladıktan sonra ateşte kaynatalım, pişmeye başlasın. Ispanakların piştiğinden emin olduktan sonra bir kenara süzölmeye bırakalım. Süzölen ispanakları bıçak yarımıyla çok küçük doğrayalım. Diğer taraftan ince ince doğradığımız soğanları yağda kavuralım ve içine ispanakları koyalım, ateşte biraz çevirelim. Sonra ateşten alalım. Soğusun. Tuzunu atalım.

Daha sonra yıkadığımız inceltilmiş tavuk göğüslerinin içine bu ispanaklı soğanlı harçtan kapatabileceğimiz, sarabileceğimiz miktarda koyalım. Rulo şeklinde döndüre döndüre saralım. tavuk göğüslerinin ortasına ve yanlarına kürdanla bağlayalım.

Sonra bir tepsiye koyduğumuz yağlı kağıdın üzerine diğer ispanaklı tavuk göğüslerini de koyalım. 200 derece fırına verelim. tavuk suyunu çekmeye başlarken üzerine kaşar peyniri rendesi koyalım ve kızarmaya bırakalım. Kaşar peyniriyle iyice kızaran ispanaklı tavuk göğüslerini ister dalyan köfte gibi rulo şeklinde keserek isterseniz tabağınızda keserek servis yapıp, yiyebilirsiniz.



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 31.05.2015