



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GÜVEÇTE İSPANAKLI TAVUK

1 adet tavuk
140 gr. margarin
600 gr. ıspanak
1 baş soğan
1 havuç
2 diş sarmısak
1 ay kaşığı kişniş
Kırmızı biber
Karabiber
Tuz

Tavuk temizlendikten sonra bol suda yıkanır.Havuç ve soğanla birlikte tencerede 2 lt. su ile hafif ateşte haşlanır. Ispanaklar köklerinden ve kötü yapraklarından ayrılıp iyice yıkanır.İri iri doğranır. Haşlanan tavuk iri parçalara ayrılır. Bir güveçte eritilen margarinle havanda dövölmüş kişnişli sarmısak tuz ve biber ile tavuk parçaları harmanlanıp nar gibi kızartılır. Kızarıncı yarım bardak tavuk suyu ve doğranmış ıspanak ilave edilir.Güvecin kapağı kapatılıp 15-20 dk. daha orta ateşte pişirilir.Sonra servis tabağına aktarılıp servis edilir.

