



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK DOLGULU TAVUK GÖĞSÜ

Tavuk Göğsü 6 adet
SuperFresh Garnitür Yarım paket (225 gr)
Rendelenmiş Kaşar Peyniri Yarım su bardağı
Salça 1 yemek kaşığı
Tereyağı 1 yemek kaşığı
Zeytinyağı 1 yemek kaşığı
Tuz 1 tutam
Karabiber 1 tutam
Toz Biber 1 tutam

Tavuk göğüslerini kesme tahtasının üzerine açın ve ortadan kelebek gibi bıçak yardımı ile açın. Bir miktar dövün.

Tavukların iki tarafını, zeytinyağı, tuz, toz biber ve karabiber ile ovalayın.

Buzdolabında dinlendirin.

SuperFresh Garnitür'ü tuzlu suda 5 dk. kadar haşlayın.

Kaşar peynirini rendeleyin.

Tavukların içini garnitür ve kaşar peyniri ile doldurun. Sıkıca rulo yapıp alüminyum folyo ile tuzlu suda 10 dakika haşlayın.

Fırını 200 dereceye ayarlayın.

Salça ve tereyağı karıştırıp tavukların üzerine sürün ve fırında kızarıncaya dek pişirin.

Tavukları haşlayıp 1-2 gün buzdolabında bekletebilir, servis edeceğiniz zaman salçalı sos ile fırınlayabilirsiniz.

