



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK KAVURMALI VE KREMA SOSLU TAVUK

Dilek Girgin

- 1 Demet Ispanak
- 4 Dilim Tavuk Fileto
- 6 Adet Kırmızı Biber
- 1 Çay Bardağı Süt
- 5 Çorba Kaşığı Krema
- 3 Çorba Kaşığı Sıvı Yağ
- 3 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Çay Kaşığı Karabiber

Ispanak üstüne yerleştirilmiş tavuk parçaları ve kırmızı biberli kremalı sostan oluşuyor bu yemek. Öncelikle sosu hazırlayalım. Bunun için kırmızı biberleri yıkayalım, çekirdeklerini çıkaralım, yağlı kağıt serilmiş bir tepsiye koyalım. 230-250 derecelik fırında 35 dakika közleyelim. Ilıdıktan sonra kırmızı biberlerin zarlarını çıkaralım. Rondoya koyup iyice parçalanmalarını sağlayalım. Bir sos kabına veya tencereye kıyılmış kırmızı biberleri, sütü ve kremayı koyalım. Arada karıştırarak kıvamlı bir hale gelinceye kadar, yaklaşık 35 dakika kısık ateşte pişirelim. Bir süzgeç yardımıyla süzelim. 1 çay kaşığı tuz ve karabiber ekleyelim ve sosumuz servise hazır.

Bu arada ıspanağı yıkayalım ve küçük parçalar halinde doğrayalım. Bir tavaya 1 yemek kaşığı sıvıyağ koyalım ve ıspanakları ekleyelim. 1 çay kaşığı tuz ekleyerek ıspanakları yüksek ateşte 10 dakika kadar soteleyelim. Bir tavaya 2 yemek kaşığı sıvıyağı koyalım. Yağ ısınınca fileto tavukları tavaya yerleştirelim. Tavukların bir yanını kızarıncaya diğer yüzünü de çevirip pişirelimve tuzunu ekleyelim. Ardından bir tabağa alıp şeritler halinde doğrayalım.

Bir adet servis tabağını şu şekilde hazırlayalım: Tabağın altına 2-3 kaşık ıspanağı yayalım. Üzerine şeritler halinde kesilmiş tavukları, bir kubbe oluşturacak şekilde dizelim. Ardından da 6-7 yemek kaşığı sosu, ıspanak ve tavuğun üstünde gezdirelim ve hemen servis yapalım.