



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK SOTESİ EŞLİĞİNDE BEĞENDİLİ TAVUK

1 adet derili kemiksiz Lezita Piliç But
5 yemek kaşığı köz patlıcan
1 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı tereyağı
1 çay bardağı süt
2 yemek kaşığı kaşar
1 tutam toz biber
1 adet kiraz domates
1 yemek kaşığı ayçiçek yağı
Garnitür için:
1 tatlı kaşığı tereyağı
Ispanak
Muskat cevizi

Tavada tereyağıyla unu kavurun. Üzerine sütü, köz patlıcanı, kaşar peynirini ekleyip çırpma teli ile karıştırın. 4-5 dakika pişirdikten sonra ocaktan alın.

Ayrı bir tavada tereyağı ile ispanağı soteleyin ve muskat cevizi ekleyip ocaktan alın.

Tavada ayçiçek yağı ile domates ve kemiksiz derili Lezita Tavuk Budunu pişirin. Tabağın alt kısmına beğendiyi, üzerine kemiksiz derili Lezita Tavuk Budunu koyun. Tabağın etrafını ispanak sotesi ile dekorlayın. Üzerine kırmızı toz biber ekleyerek servis edin.

