



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAK VE BALKABAĞLI PİLİÇ SARMA

500 gram tavuk göğsü
80 gram balkabağı
150 gram ıspanak
70 gram sana klasik
2 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
100 gram mantar

Bir tencerede yıkanmış ıspanağı ve rendelenmiş balkabağını ve mantarı 50 gr margarinle soteleyin tuz ve biberle tatlandırın, açılmış hafif dövülmüş piliçleri tuz ve biberle tatlandırın suyunu süzdüğümüz ıspanağı içerisine yayın rulo yapın üzerine margarin sürerek aliminyum folyoya sarın, 20 dk. 180 dereceli fırında pişirin.arzuza göre istediğiniz sos veya garnitürle servis yapın.