



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAK YATAĞINDA LİMONLU TAVUK

Malzeme:

2 adet kemiksiz tavuk butu

1 adet limon kabuğu rendesi

250 gr ıspanak

1 adet soğan

1 paket kuşüzümü

1 çorba kaşığı Bizim Mutfak Mısırozü Yağı

Tuz, karabiber

Tavuk butlarını yağsız tavada kısık ateşte iyice pişirin. Piştikten sonra bir kaba alıp üzerine limon kabuğu rendesi ilave edin. Ispanakları iyice yıkadıktan sonra ince ince doğrayın. Soğanı küp şeklinde doğradıktan sonra kuşüzümü ve ıspanakla birlikte bir tavada sıvıyağ ekleyip soteleyin. Kavurduğunuz ıspanaklı karışımı servis tabağına alın. Üzerine tavuk etini yerleştirdikten sonra servis yapın.
