



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI ENGINARLI TAVUK DOLMASI

4-6 adet kemiksiz, derisiz tavuk göğsü
3/4 su bardağı ince kıyılmış ceviz
3/4 su bardağı mısır gevreği (ezilmiş)
1 çay kaşığı sarımsak tozu
Yarım su bardağı süt
2 adet yumurta
Yarım su bardağı un
1 çay kaşığı kırmızı biber
1 çay kaşığı tuz
200 gr doğranmış ıspanak yaprağı
1 adet doğranmış enginar
1/4 su bardağı doğranmış kuru domates
Yarım su bardağı lor peyniri
Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar
2 yemek kaşığı margarin

Margarini tavaya alıp ıspanak yaprakları, enginar, kuru domates ekleyip 2-3 dk kavurun. Soğuyunca lor peyniri ve kaşarı ekleyip iyice karıştırıp bir kenara alın. Bir kasede, kıyılmış cevizleri, ezilmiş mısır gevreğini ve sarımsak tozunu, unu, kırmızı biberi ve tuzu karıştırın. Başka bir kasede süt ile 2 yumurta çırpın. Tavuk göğüslerini biraz döverek inceltin, bir zemine açıp içine ıspanaklı enginarlı peynirli harçtan doldurarak sarın. Bütün tavuk etleri bittikten sonra herbirini, cevizli, mısır gevrekli karışıma bulayın. Bir kürdan yardımıyla açılmamaları için tavuk dolmalarını sabitleyin. Her birini kızartarak sıcak servis edin.