



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI MANTARLI HİNDİ SARMASI

6 kişilik
4 çorba kaşığı sıvıyağ (ıspanak için)
2 adet kuru soğan
15 adet mantar
3 diş sarımsak
1 kg ıspanak (sapları temizlenmiş)
Tuz
Karabiber
Kırmızıbiber
4 çorba kaşığı sıvıyağ (hindi için)
6 dilim dövülmüş hindi göğsü
Sos için:
4 adet domates
3 diş sarımsak
4 çorba kaşığı margarin
1 çorba kaşığı sirke
Tuz, karabiber, kırmızıbiber
2 çorba kaşığı mısır unu

Soğanları yemeklik doğrayarak yağda pembeleşinceye kadar kavurun. Dilimlenmiş mantarları, dövülmüş sarımsağı, ıspanağı, tuz, karabiber ve kırmızıbiberi ekleyin. Ispanak yaprakları hafifçe yumuşayana dek kavurmaya devam edin. Başka bir tavada hindi göğüslerini sıvıyağda arkalı önlü kızartın. Sos için, domatesleri ve sarımsakları rendeleyin. Kızdırılmış margarinde hafifçe soteleyin. Tuz, karabiber, kırmızı biber ve sirke ilave ederek karıştırıp orta hararetili ateşte pişirin. Sosu koyulaştırmak için mısır unu ilave edin. Hindilerin ortasma ıspanak ve mantar karışımını koyup, rulo halinde sarın. Rulo şeklinin bozulmaması için birleşme yerine kürdan batırıp önceden ısıtılmış 160 derece fırında beş dakika pişirin. Yanında sosuyla birlikte servis yapın.