



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI PASTIRMALI TAVUK GÖĞSÜ SARMASI

2 adet büyük boy inceltirilmiş tavuk göğsü
1 büyük kase ince kıyılmış ıspanak
15 dilim pastırma
1 adet ince kıyılmış kuru soğan
2 yemek kaşığı sıvıyağ (ıspanağı kavurmak için)
Yarım çay bardağı sıvıyağ (kızartmak için)
1 çay kaşığı karabiber
Tuz

Soğan ile ıspanakları güzelce kavurun. Baharat ve tuz ekleyip ocağı kapatın. Kavrulan soğanlı harcı tavuk göğsü parçalarına paylaştırın. Üzerlerine birer parça pastırma koyun. Rulo şeklinde sarıp uçlarını kürdanla tutturun. Yağda çift taraflı kızartın.



Fotoğraf "Göksen" tarafından gönderildi. 18.04.2015