



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI PEYNİRLİ TAVUK DOLMASI

Eyüp Sevinç

4 adet kemikli tavuk göğüs
500 gr. ıspanak
50 gr. beyaz peynir
2 adet soğan
1 ay bardağı sıvıyağ
1 adet yumurta
Tuz
Karabiber

İspanağı ayıklayın ve kıyın. Soğanı soyun, ince ince doğrayın. Bir tencereye 2 yemek kaşığı sıvıyağ koyun, soğanı ilave edin ve kavurun. İspanak koyun suyunu çekene kadar kavurun, Üzerine peynir ve yumurta kırılır, karıştırılır. Tuz ile tatlandırılır. Tavuk göğüsleri tuz ve biber ile tatlandırıldıktan sonra kemiğin altından bıçak ile yarın. Yardığınız tavuk göğüslerinin içine kaşık yardımı ile ıspanaklı harcı doldurun. Bir tavaya yağı koyun ve kızdırın. Kızdırılmış yağda tavuk göğüslerini pişirin. Hazırladığınız ıspanaklı ve peynirli tavuk dolmasını pilav ile servis edin.

