



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI PEYNİRLİ TAVUK GÖĞSÜ SARMASI

<https://www.sagliklitavuk.org>

1 kilo açılmış tavuk bonfile
500 gr ıspanak
3 yemek kaşığı lor peyniri
1 adet soğan
2 adet domates
Karabiber
Tuz
1 çay bardağı sıvıyağ
1 yemek kaşığı biber salçası

İspanakları ince ince doğrayın. Yarım çay bardağı sıvı yağda soteleyin. Soğan ilave edilerek kavurun. Lor peyniri, tuz, karabiberi ilave ederek iç harcı hazırlayın.

Açılmış tavuk bonfilelerinin içine bir kâseyi kalıp olarak kullanarak harçtan doldurun ve çöp şişle açılmayacak şekilde tutturun.

Bir tencereye kabukları soyulmuş 2 adet domatesi, yarım çay bardağı sıvıyağı, salça ve 1.5 su bardağı suyu ilave edip sosu hazırlayın.

Kaynayan bu sosa tavukları yerleştirin. Alt üst yaparak iyice pişirin ve suyunu çekip sos kalana kadar devam edin.

Pişen tavukları ortadan ikiye bölerek sosla beraber servis edin.

