



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI PİLİÇ GÖĞSÜ

Oktay Usta

- 2 Adet derisiz ve kemiksiz piliç göğsü
- 250 gr ıspanak
- 1 Adet kuru soğan
- 2 Diş sarımsak
- Tuz
- Karabiber
- 1 Adet kırmızı biber
- Fındık yağı
- Garnitür:
- 1 Adet havuç
- 6 Adet taze fasulye

Tavuk göğsünü ortadan ikiye ayırıyoruz. Pirzola demiriyle yoksa bir şişeye dövüyoruz. Diğer tarafta tavaya fındık yağı koyup içine doğranmış soğan, sarımsak, biberi ilave edip kavuruyoruz. Ispanakla birlikte tuz, karabiberi koyuyoruz. Kısa bir süre tava içerisinde kavuruyoruz. Kavurduktan sonra tavuk göğsünün içine tuz ve biber ilave ediyoruz. Harcı tavuk göğsünün bir bölümüne koyup rulo yapıyoruz. Fırın kabının içerisine alıyoruz. Bitiş noktası alt kısma gelecek şekilde koyuyoruz. Diğer tarafta bir kaseyin içerisine biraz tuz, yağ, toz kırmızı biber karıştırıyoruz. Bu harcı tavukların üzerine sürüyoruz. 180 derece fırına gönderiyoruz. Yaklaşık 20-25 dakika pişiriyoruz. Fırından çıkarınca dilim dilim kesip servis tabağına alıyoruz. Yanında garnitür olarak haşlanmış havuç ve taze fasulyeyle servis yapıyoruz.

