



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI PİLİÇ GÖĞSÜ

2 adet piliç göğsü (kemiksiz, kus gözü doğranmış)
2 adet orta boy kuru soğan
2 diş sarımsak
4 adet soyulmuş domates
4 adet sivri biber
2 bağ ıspanak
6 yemek kaşığı sıvı yağ
1,5 yemek kaşığı tuzot

ıspanakları iyice yıkayıp, sudan teker teker çıkarıp süzün. Bir tencereye 2 bardak su koyup, yarım kaşık Tuzot'u da ilave edin. ıspanakları doğramadan tencereye dizin.

Ocağın üzerine koyup, orta ateşte 20 dakika haşlayın. Haşlanmış ıspanakları süzgece alıp, iyice süzün ve beklemede bırakın.

Yemeklik doğranmış soğan ve sarımsakları, piliç etini 15 dakika soteleyip, domatesi, biberi, Tuzot'u da ilave edip, 5 dakika hepsini bir arada pişirin. ıspanakları tepsiye dizip, bu karışımı ıspanakların üzerine pay edin. Kalan suyunu da pay ettikten sonra, 200 derecede ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin, porsiyon olarak servis yapın.
