



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI PİLİÇ RULOSU

1 tavuk göğsü
300 gr. ıspanak
2 çorba kaşığı tereyağ
1 soğan
4 diş sarımsak
1 tutam muskat
3 çorba kaşığı un
kurutulmuş ekmek
tuz, karabiber
sıvıyağ

Soğanı yemeklik kesin ve tavaya alın.Sarımsakları ekleyin. Ispanakları iri olarak kesin ve tavaya ekleyin. Üzerine tuz,karabiber ve muskat rendesi ilave edin. Tavuk göğsünü bıçak yardımıyla içini açın ve içine ıspanaklı karışandan ekleyin.Tavuğun ağızını kürdanla iyice kapatın. Tavuk göğsünü il önce una daha sonra yumurtaya daha sonra kurutulmuş ekmeğe bulayıp kızdırılmış yağda kızartın. Servis tabağına kalan ıspanaklı harcı yayın üzerine tavuk göğsünü dilimleyerek servis edin.