



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ISPANAKLI PİLİÇ RULOSU

2 Yemek Kaşığı Sana Mutlu Aile
1 Adet tavuk göğsü
1 Çay Kaşığı Tuz, karabiber
3 Çorba Kaşığı un
4 Diş sarımsak
1 Adet soğan
1 Adet yumurta
1 Tutam Muskat
300 gr ıspanak

margarini ve yemeklik doğranmış Soğanı 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 karışımdan ekleyin.Tavuğun ağızını kürdanla iyice kapatın. Tavuk göğsünü ilk 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.