



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI PİLİÇ SARMASI

Malzemeler

2 piliç göğsü (kemiksiz).

1 adet soğan.

250 gram ıspanak.

1 adet havuç.

1 çorba kaşığı Süttaş tereyağı.

3-4 çorba kaşığı galeta unu.

1 adet yumurta.

1 su bardağı sıvıyağ.

Karabiber.

Hazırlanışı

İspanakları ayıklayıp yıkayarak küçük küçük doğrayın. Soğanı bir kaşık Süttaş tereyağı ile pembeleştirin.

İspanakları ilave edip yumuşayana dek pişirin. Tuz ve karabiber ekleyip ateşten alın. Piliç göğsünü iyice

döverek inceltin. Piliç göğsüne tuz ve karabiber serpin. İspanaklı harcı yayın. Ortasına yarıdan keseceğiniz

havucu yerleştirin. Piliç göğsünü rulo yaparak sarın. Kürdanla piliç göğsünün iki ucunu birleştirin. Piliç göğsünü

önce una, sonra çirpılmış yumurtaya, daha sonra da galeta ununa batırıp çıkarın. Sıvıyağda arkalı önlü

kızarttıktan sonra ikram edin.