



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI TAVUK FIRIN

2 adet tavuk göğsü
500 gr ıspanak
1 adet kuru soğan
1 çay kaşığı Knorr Sarımsaklı Çeşni
4 adet çarliston biber
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
1 yemek kaşığı Knorr Toz Tavuk Bulyon
6 yemek kaşığı margarin
Bir miktar muskat rendesi
1 kahve fincanı su
Bir miktar karabiber
1 su bardağı rende kaşar (üzeri için)

Hazırlanışı

1. Tavuk göğsünü şeritler halinde doğrayınız.
2. İspanağı kıyınız, çarliston biberlerin içini çıkarıp kıyınız.
3. Kuru soğanları rendeleyiniz.
4. Yayvan bir tavada 3 yemek kaşığı margarini kızdırıp içine tavukları koyup kavurunuz.
5. Kavrulmuş şerit tavukları ısıya dayanıklı fırın kabına koyunuz.
6. Tencerede kalan 3 yemek kaşığı margarini kızdırıp rendelenmiş soğanı içine ekleyip kavurunuz.
7. Soğanlar kavrulduktan sonra içine kıyılmış çarliston biberi ve ıspanağı, Knorr Sarımsaklı Çeşni'yi, Knorr Toz Tavuk Bulyon'u, kırmızı pul biberi, muskat rendesini, karabiberi ve az suyu ilave edip bir taşım kaynatınız.
8. Kavrulmuş ıspanakları fırın tepsisine alıp üzerine rende kaşar koyup 185 derece fırında peynirler eriyip kızarana kadar pişirip sıcak olarak servis edin.