



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI TAVUK PANE

6 tavuğun göğüs kısımları (kemikleri ve derisi çıkarılmış)  
120 gr (1 su bardağı) kaşar peyniri rendesi  
120 gr (1+1/4 su bardağı) galeta unu  
3 çorba kaşığı un (1 tatlı kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı biberle karıştırılmış)  
1 yumurta (1 çorba kaşığı suyla hafifçe çırpılmış)  
180 gr (12 çorba kaşığı) tereyağı  
2,5 kg ıspanak (iyice yıkanıp, kökleri ayrılmış)  
1 tatlı kaşığı tuz  
1+1/2 çorba kaşığı limon suyu  
750 gr mantar (silinip, dilimlenmiş)  
1 limon (dilimlenmiş)

Kaşar peyniri ve galeta ununu yayvan bir kaseye koyup, karıştırınız. Tavuk parçalarını sırasıyla baharatlı una, yumurta karışımına ve peynir-galeta unu karışımına iyice buladıktan sonra, en az 1 saat buzdolabında soğutunuz.

Tavuk parçalarını buzdolabından alınız. Büyük bir tavada yağın 3/4'ünü (9 çorba kaşığı) orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca tavuk parçalarını ekleyip, her iki yanlarını kızartınız. Ateşi iyice kısıp, tavanın kapağını kapatarak 25-30 dakika, tavuk parçaları yumuşayana kadar ağır ateşte pişiriniz.

Tavuk parçaları pişerken yıkadığınız ıspanak ve tuzu büyük bir tencereye koyup, orta ateşte ıspanak yumuşak bir hale gelinceye kadar pişiriniz. (Yıkarken yapraklarında kalan su, pişirmek için yeterlidir.)

ıspanak pişince, tencereyi ateşten alıp, fazla suyunu çıkarmak için ıspanakları iki tabak arasında sıktıktan sonra, kabaca doğrayıp büyük yassı bir servis tabağına yerleştirerek üstüne limon suyunu serpiniz. Tavuk parçalarını maşayla tavadan alıp ıspanakların üstüne dizerek, sıcak kalmalarını sağlayınız.

Kalan tereyağın yarısını (1+1/2 çorba kaşığı) tavaya ekleyip, orta ateşte eritiniz. Yağ kızınca mantarları ekleyip, 4-5 dakika yağda çeviriniz. Delikli kaşıkla mantarları tavadan alıp, tavuk parçalarının etrafına yerleştiriniz.

Kalan 1+1/2 çorba kaşığı tereyağı tavaya katıp, yağ kahverengi oluncaya kadar orta ateşte kızdırınız.

Tavayı ateşten alıp, yağı tavuk göğüslerinin üstüne süzerek gezdiriniz. Limon dilimleriyle süsleyip, servis ediniz.