



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI TAVUK PANE

4 parça ince dövülmüş tavuk eti  
1 su bardağı galeta unu  
100 gram kaşar peyniri  
2 yumurta  
1 su bardağı un  
Tuz  
Karabiber  
Pul biber  
Limon  
300 gram ıspanak yaprağı  
2 diş sarımsak  
2 çorba kaşığı tereyağı

Tavuk etlerine tuz ve biber serpin. Bir kâbın içinde yumurtayı çırpın, diğler bir kâpta da rendelenmiş peynirle galeta ununu karıştırın. İspanak yapraklarına ezilmiş sarımsakları katın, tavuk etinin içine doldurup katlayın. Önce una, sonra yumurtaya en son peynirli galeta ununa bulayıp bir saat kadar buzdolabında bekletin. Bu şekilde dondurucuda uzun süre muhafaza edebilirsiniz. Tereyağında iki yüzünü de kızartın. Sıcak olarak ikram edin. Üzerine limon suyu sıkarsanız daha lezzetli olduğunu göreceksiniz.