



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI TAVUK

600 gram tavuk göğüs eti
500 gram ıspanak
1 soğan
4 diş sarımsak
4 dal maydanoz
1 çorba kaşığı tereyağı
Tuz
Karabiber, kimyon, kırmızı pul biber
1 su bardağı galeta unu

Tavuk etini ince dövüp hazırlayın. Derin bir yoğurma kabının içine kıyılmış ıspanakları, kıyılmış maydanozu ve sarımsağı ekleyip yoğurmaya başlayın. Üzerine baharatları, rendelenmiş soğanı ilave edip karıştırın. Bu karışımı dövülmüş tavuk etlerinin içine sarıp şekil verin, buzdolabında 15 dakika kadar dinlendirin. Daha sonra galeta ununa bulayıp yağda kızartın. Fırın kabına alıp 180 derecedeki fırında 15 dakika daha pişirip servis yapmadan önce dilimleyip sıcak olarak ikram edin.

