



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI TAVUK

4 tane tavuk göğsü
1 kg ıspanak
Margarin
1 tane kuru soğan
1 çorba kaşığı un
1 su bardağı süt
1 su bardağı rendelenmiş kaşar
Karabiber
Pulbiber
Tuz

Önce tavuk etlerini haşlayın. Soğuyunca etleri didikleyin ve yağlanmış fırın kabına döşeyin. Ispanakları güzelce yıkayıp suyunu süzdürün. Kuru soğanı yemeklik doğrayın,içine doğradığınız ıspanakları ilave edin. Karabiberini,pulbiberini, tuzunuda ekleyip kavurun.Ispanağı tavukların üstüne yayın. Ayrı bir kapta 2 yemek kaşığı margarin eritin, içine unu koyup kavurun. Sütünü ilave edin. Muhallebi kıvamında pişirin ve ocaktan alın kaşar peynirinin yarısını ilave edin.Bu yaptığınız beşamel sosu ıspanağın üzerine dökün. Kalan kaşar peynirini de en üstüne serpiştirin. Önceden ısıtılmış 200 derecede pişirin.

[ML® Ispanaklı Tavuk Sarması için tıklayın](#)