



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ISPANAKLI TAVUK

250 gr. ıspanak  
1 soğan  
2 domates  
2 tavuk göğsü  
2 diş sarımsak  
Tuz  
Karabiber  
Kekik  
Sıvıyağ

Önce tavuklar haşlanır ve didilir. Ardından soğan, sarımsak doğranır, yağda kavrulur. Bu yağda didilen tavuklar iyice kızartılır. Tuzu biber ve kekiği eklenir. Küp küp doğranan domatesler ilave edilir, tavuk suyundan yaklaşık yarım bardak ilave edilmeli ve kısık ateşte pişmeye bırakılmalı. Pişmeye yakın ıspanaklar ilave edilir. 1-2 taşım kaynadıktan suyu çektikten sonra ocaktan indirilir.