



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI TAVUK RULO İÇİ FIRIN MAKARNA

<https://www.sagliklitavuk.org>

400 gr tavuk (göğüsten) kıyma
100 gr ıspanak yaprağı
30 çubuk fırın makarna
1 ufak soğan
100 gr kaliteli taze kaşar
50 gr tuzsuz tereyağı
2 yemek kaşığı irmik
1 çay kaşığı taze çekilmiş kişniş
1 çay kaşığı silme karabiber
Yarım çay kaşığı kırmızıbiber
Tuz
Muskat rendesi

Makarnaları 7 dk. haşlayın. Streç filme yan yana koyup rulo şeklinde sarın ve en az 1 saat buzdolabında bekletin.

İspanakları yıkayın ve buharda haşlayın.

Soğanı rendeleyip suyunu iyice sıkın.

Tavuk göğüslerini blendırdaki kıyma haline getirin.

Haşlanmış ıspanak, baharatlar, irmik, soğanı tak kıymasına katıp blendırdan tekrar geçirin.

Kaşar peynirini rendeleyin.

Yağlı kâğıda, tavuk harcı koyun ve eşit şekilde yayın. Üzerine kaşar peyniri serpin. Fırın makarnaları ortasına koyup rulo yapın.

Yağlı kâğıtla birlikte 180 derecede 35-40 dk. pişirin. Piştikten sonra dilimleyerek servis yapın. Servis ederken yanına biberli yoğurt veya sarımsaklı yoğurtla servis yapabilirsiniz.

