



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI TAVUK RULO

Yarım ay bardağı ayçiçek yağı
2 adet ince dövölmüş tavuk göğsü
Yarım kg ıspanak
1 adet soğan
2 diş sarımsak
Tuz
Karabiber
Kırmızı pulbiber
3 orba kaşığı domates püresi
Yarım demet maydanoz

Dövölmüş tavuk etlerini tuz ve karabiberle tatlandırın. Yıkayıp ince doğranmış ıspanağı ve soğanı yağda 5 dakika sote edin. Ardından ince kıyılmış sarımsak, tuz ve pulbiberi ilave edip karıştırın ve ocaktan alın. Tavuk göğsünün ortasına ıspanaklı harçtan koyup, rulo yapın. Ruloyu ikiye bölüp, alüminyum folyoya ayrı ayrı sarın. Folyonun kenarlarını, şeker paketi yapar gibi kıvrın ve kaynayan suya atıp, 10 dakika pişirin. Sonrasında paketleri sudan alıp, folyoyu çıkarın ve tavuk rulolarını dilimleyin. Dilimleri servis tabağına aktarın. Domates püresini tavada ısıtıp, servis tabağındaki dilimlerin etrafına gezdirin, ince kıyılmış maydanozla süsleyip servis yapın.