ISPANAKLI TAVUK SARMA

600 gram tavuk göğüs eti
500 gram ıspanak
1 soğan
4 diş sarımsak
4 dal maydanoz
1 çorba kaşığı salça
1 çorba kaşığı tereyağı
Karabiber, kimyon, kırmızı pul biber
Tuz
Yarım çay kaşığı safran

Tavuk etini ince dövüp hazırlayın. Derin bir yoğurma kabının içine kıyılmış ıspanakları, galeta ununu, yumurtayı, kıyılmış maydanozu, salçayı ve sarımsağı ekleyip yoğurmaya başlayın. Üzerine baharatları, rendelenmiş soğanı ve sarımsakları ilave ederek iyice yoğurun. Bu karışımı dövülmüş tavuk etlerinin içine sarıp şekil vererek buzdolabında 15 dakika kadar dinlendirin. Daha sonra ızgara olarak pişirin ya da tavada pişirin. Fırın kabına alın. 180 derecedeki fırında 15 dakika daha pişirip servis yapmadan önce dilimleyin. Sıcak olarak ikram edin.



© lezzetler.com tarif no:102408 • adı:Ispanaklı Tavuk Sarma • gönderen:kristal avize • indirme tarihi:28.03.2024 - 14:49