



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI TAVUK SARMA

Tavuk Göğsü 2 adet schnitzel şeklinde açılmış
SuperFresh Doğranmış Ispanak 1/2 paket
SuperFresh Soğan 1/4 paket
Yağlı Peynir Yarım su bardağı (rendelenmiş)
Zeytinyağı 2 yemek kaşığı
Tereyağı
Tuz
Karabiber

Tavuk göğsü tuz, karabiber ve tereyağı ile tatlandırılır.
Ispanak soğanla kavrulur ve soğutulur.
Üzerine yarım su bardağı kadar rendelenmiş yağlı bir peynir konur.
Tavuklar malzeme ile sıkıca sarılarak rulo yapılır ve strech filme sarılarak 15 dakika kadar buzdolabında bekletilir.
Tava ısıtılır, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ve 1 yemek kaşığı tereyağı ilave edilir ve tavuklar tavada mühürlenir.
Kızaran tavuklar fırına konularak 10-15 dakika daha pişirilir.

