



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ISPANAKLI TAVUK SARMA

Alina Zaslavska

4 parça inceltiştir derisiz tavuk eti  
½ demet ıspanak  
4 dilim dil peyniri ya da kaşar peynir  
4 yemek kaşığı sıvıyağ  
1 yemek kaşığı salça  
1 adet soğan  
Pul biber  
Tuz  
Kekik  
Karabiber  
Makara ipi ya da kürdan  
1 su bardağı su

İspanağı doğrayıp soğan ile kavuruyoruz. Tuz ve karabiber koyuyoruz. İnceltiştir tavuk etimizi alıyoruz. İçine biraz kekik serpiyoruz. Dil peynirimizi tavuğun üstüne koyuyoruz. Üzerine ıspanağımızı seriyoruz. Rulo şeklinde sarıyoruz. Çevresini iple birkaç kez dolayıp bağıyoruz. Yağlanmış fırın tepsimize koyuyoruz. Üzerine fırçayla pul biberli sıvıyağ sürüyoruz. Fırında tavuklar 15 dakika kadar kızarıyor. Sonra 1 yemek kaşığı salçayı ılık su ile sulandırıp tavukların üzerine döküyoruz. 15 dakika daha 190 derece fırında pişiyoruz. Fırından çıkınca ipi çıkartıp servis tabağına alıyoruz.

