



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI TAVUK SARMA

2 adet tavuk göğüs eti
2 su bardağı ıspanak
1 adet orta boy kuru soğan
3 yemek kaşığı sıvı yağ
Karabiber
Tuz

Küp küp doğradığınız soğanları bir tavada ıspanaklarla kavurup, karabiber ve tuz ilave edin. Tavuk göğüslerini merdane yardımıyla inceltin, içlerine hazırladığınız ıspanaklı harcı koyup, rulo şeklinde sarın. Uç kısımlarını kurdanla tutturun. Tavada çift taraflı kızartın. Dilimleyip servis yapın.

