



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ISPANAKLI TAVUK SARMASI

Ümit Usta

1 kg ispanak
6 adet tavuk göğsü
1 adet kuru soğan
50 gr margarin
1 su bardağı kaşar peyniri rendesi
Tuz
Karabiber
KIZARTMAK İÇİN:
Un
Yumurta
Galeta unu
Sıvıyağ

Ispanakları ayıklayıp yıkadıktan sonra, 1 su bardağı su ile birlikte ağzı kapalı olarak tencerede bir taşım kaynatalım. Suyunu süzüp, ince ince doğrayalım.

Kuru soğanı ince ince kıyıp, margarin yağında pembeleştirilim. Sonra ispanakları ilave edip, hep birlikte kavuralım. Kavurduğumuz ispanaklara, yeterince tuz ve karabiber ekleyip, karıştıralım ve ocaktan indirelim. Her bir tavuk göğsünü ince biftek gibi dövüp, hazırladığımız ispanaklı içten yeterince koyalım.

Üzerine kaşar peyniri rendesi serpelim.

Kalın bir sigara böreği gibi sarıp, önce una, sonra çırdığımız yumurtaya, en sonunda da galeta ununa bulayıp, kızgın sıvıyağda kızartalım. Peçete kağıdının üzerine çıkartarak fazla yağın emdirip, yanında garnitür ile sıcak sıcak servis yapalım.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 01.08.2022