



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ISPANAKLI ZEYTİNYAĞLI TAVUK SARMA

2 adet tavuk göğsü
Yarım kilo ıspanak
1 adet orta boy soğan
1 tatlı kaşığı tereyağ
5 adet mantar
1 tatlı kaşığı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
Zeytinyağı

İlk olarak tavuklarımızı bıçakla ezerek inceltelim. Bir tabağa alarak üzerine tuz ve zeytin yağı gezdirip içini hazırlayana kadar buzdolabında bekletelim. İçini hazırlamaya başlayalım. Önce tavamıza tereyağımızı ekleyelim. Soğanımızı küp küp doğrayıp tereyağı ile kavuralım. Sonra yıkayıp doğradığımız ıspanaklarımızı ekleyelim. Hafif kavurduktan sonra küp küp doğradığımız mantarlarımızı ekleyelim. En son olarak da isteğe bağlı baharatlarımızı ekleyip önce yüksek ateşte sonra kısık ateşte 10-15 dk pişirelim. Beklettiğimiz tavuk göğüslerini çıkaralım içerisine iç harcımızdan koyalım ve rulo şeklinde saralım. 10-15 dk kâdarda fırında pişirdikten sonra isteğe bağlı patates püresi ile servis yapabilirsiniz.

