



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İSPİTLİ TAVUK

<https://cook.com.tr>

Tavk göğsü 2 adet
İspit otu (hodan)
Sofra Tuzu
Karabiber
Tavuk Göğüs 4 Adet
Sarımsak Adet
Soğan 1 Adet
Yumurta 2 Adet
Sıvı Yağ 1 Adet

Tavuk göğüslerini inceltiyoruz. Soğanı küp doğrayıp yağda kavuruyoruz. Ayrı tavada omlet yapıyoruz kavru lan soğana ezdiğimiz sarmısagı ekliyoruz.
İspiti ekliyoruz, yaptığımız omleti de ekleyip karıştırıyoruz.
Her bir tavuk göğsünün içine yaptığımız karışımdan koyup rulo yapıyoruz sonra Cook alimünyum folyoya sarıp fırında pişiriyoruz. buz gibi ayranla servis edilebilir.