



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KREMALI İSPANAKLI TAVUK

4 adet ince dövülmüş tavuk göğüs eti
1 çorba kaşığı tereyağı
1 soğan
10 ispanak yaprağı
3 sivri biber
3 diş sarımsak
5 dal maydanoz
Üzeri için:
2 çorba kaşığı tereyağı
2 çay bardağı çiğ krema

İnce dövülmüş tavuk etlerini ikiye kesin. Tavadaki erimiş yağda rendelenmiş soğanı ve kıyılmış ispanağı 6-7 dakika kadar çevirin. Üzerine doğranmış sivri biber ve baharat ekleyin, 10 dakika daha pişirin. Ezilmiş sarımsakla kıyılmış maydanozu da ilave edin ve bu karışımı tavukların içine sarın. Tepsiyeye dizdiğiniz tavukları 200 derecedeki fırında 35 dakika pişirin. Çiğ kremayla tereyağını kızarmış tavuk sarmalarının üzerine yayıp 5 dakika daha fırınlayın.



Fotoğraf "Yüksel Gürbüz" tarafından gönderildi. 03.06.2015