



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## LABNELİ İSPANAKLI TAVUKLU MAKARNA RULOSU

1/3 paket fırın makarna  
1 paket labne peyniri (100 gram)  
2 çay kaşığı zerdeçal  
Tuz  
Ispanak katı için:  
400 gram kadar ıspanak  
100 gram labne peyniri  
1 çay kaşığı tuz  
Karabiber  
Tavuk harcı için:  
700 gram tavuk incik  
1 adet yumurta  
1 dilim tereyağı (40 gram kadar)  
3 yemek kaşığı irmik  
1 yemek kaşığı nişasta  
1 çay kaşığı karabiber  
Tuz  
3 diş sarımsak

Önce makarnayı haşlayın. Kaynayan suya 2 çay kaşığı zerdeçal koyun. Makarnalarınız çok pişmesin, daha fırına gireceği için biraz diri olarak çıkartın. Süzgeçte süzdüğünüz zaman üzerine soğuk su tutun, bırakın suyu iyice süzölsün. Çalışacağınız zemin üzerine streç film serin. Üzerine makarnaları elinizle tek tek dizin. Aralarına labne peynirini kaşıkla yedirin. Streç filme sardığınız makarnaları sıkıca rulo yapın, servis tabağında buzdolabına koyun ve bir saate yakın bekletin.

Tavuk etinin hazırlanması: Tavuk etini küçük doğrayıp mutfak robotunda kıyma haline getirin. İrmik, nişasta, yumurta, tuz, karabiber ilave edin. Sarımsağı rendeleyin. Tereyağını küçük doğrayın. Hepsini karıştırın, üstüne streç kapatıp dolaba kaldırın.

Ispanağın hazırlanması: Ispanakları çok küçük doğrayın. Tuz, karabiber, labne peyniri ilave edin karıştırın. Üstünü streçleyip dolaba kaldırın.

Rulonun hazırlanması: Zemine alüminyum folyoyu serin. En alta tavuklu harcı ince bir tabaka olarak yayın. Üzerine ıspanaklı harcı yayın. Ispanaklı harcın üzerine makarnaları elinizle düzgün olarak ortasına yerleştirin. Alüminyum folyo ile birlikte sıkıca rulo yapın ve buzdolabına kaldırın, bir saat bekletin. 200 derece 15 dakika ısıtılmış fırına verin. Fırını 170 dereceye düşürün, 40 dakika pişirin. Bırakın fırında dinlensin.



