



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## MANTARLI İSPANAKLI PİLİÇ GÖĞSÜ

4 kişilik  
4 kemikleri çıkarılmış tavuk göğsü (her biri 250 g),  
tuz,  
akbiber,  
20 g eritilmiş tereyağı.  
Harç:  
100 g kültür mantarı,  
1 küçük soğan,  
20 g tereyağı,  
1 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz,  
2 yemek kaşığı krema,  
4 büyük ya da 8-10 küçük ıspanak yaprağı.  
Sos:  
200 ml tavuk suyu (komprime),  
1/8 litre krema,  
20 g buz gibi soğuk tereyağı

Etleri yıkayıp kurulayın, enlemesine bir cep açın, etler ayrılmamalı. Tuz ve biber serpin.  
Harç: Mantarları ayıklayın, soğanı soyun, mantarları ve soğanı kıyın. Soğanı tereyağında pembeleşene dek öldürün. Mantarları ilave edin ve devamlı karıştırarak suyunu çektin. Son olarak maydanoz katın. Mantarlı karışımı soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra kremayı karıştırın, tuz ve biber serpin. İspanağı yıkayıp suyunu iyice süzdükten sonra etlerdeki ceplere paylaşın. Üzerlerine harcı sürün. Ceplerin ağzını pamuk ipliği ile dikiin. Etleri kızgın tereyağında altlı üstlü olarak altışar dakika kızartın, çıkarın ve sıcak bir yerde bekletin.  
Sos: Kızartma yağını tavuk suyu ile sos haline getirin, krema katın. Soğuk tereyağını küçük parçalar halinde koparıp karıştırın. Tuz ve biber ile tatlandırın. Etleri dilimleyin, üzerine sos gezdirin.  
İspanak, taze mantar ve patates ile servis yapın.