



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PASTIRMALI ISPANAKLI TAVUK GÖĞSÜ DOLMASI

2 tavuk göğsü
6 dilim pastırma
Demet taze ıspanak
6-7 büyük mantar
Yarım soğan
250 gr. ricotta peyniri
100 gr. parmesan peyniri
Biber
Tuz
Zeytinyağı

İki adet tavuk göğsünü inceltmek için ortadan ikiye keserek kelebek gibi açın. Sonra güzelce dövün. Biraz tuz ve karabiber serpin. 3 adet pastırmayı dikey tavuk filetosunuda yatay üst üste koyun. Artı şekli gibi olsun. İnce ince yarım soğanı kesin. Taze ıspanak yapraklarını yıkayıp doğrayın. Mantarları aynı şekilde yıkayıp dilimleyin. Yumuşayana kadar biraz zeytinyağı ve su ile soğanları bir tencerede kavurun. İçine mantarları ekleyin ve hazır olana kadar kapağı kapalı pişirin. Sonra mantarlar pişince kapağını kaldırın ve ıspanakları yerleştirin. Tuz ve karabiber ile birlikte iki ya da üç dakika soteleyip suyunu buharlaştırın. Ardından ricotta ve 100 gr. rendelenmiş parmesan ile her şeyi çok iyi karıştırın. Doldurmak için bir kaşık ile tavuk filetonun bir ucuna malzemeyi koyun. Harcın bol miktarda olmasına dikkat edin. Bu malzeme iki rulo içindir. Filetoyu döndürerek rulo yapın. Sonrada pastırmalar ile güzelce sarın. Yüksek ateşte bir tavada biraz zeytinyağını kızdırın. Dikkatli bir şekil de tavaya ruloyu yerleştirin ve her tarafını bir dakika kızartıp mühürleyin. Böylece etin suyu pişirken içinde kalacak yumuşaklık sağlayacaktır. Pişirme kağıdı ile kaplı bir tepsiye aktarın, zeytinyağı dökün ve 15 dakika ısıtılmış fırında pişirin.

