



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PİLİÇ SARMA

<https://bakpilic.com.tr>

2 adet tavuk göğsü  
250 gr. ıspanak  
100 gr. kaşar  
2 çorba kaşığı un  
2 yumurta  
4 çorba kaşığı galeta  
Tuz  
Karabiber

Tavuk göğüslerini streç filme sarıp, döverek inceltin. Dövülen piliçlerin üzerine tuz ve karabiber serpin. Tavukların üstüne birkaç dilim ıspanak yaprağı ve kaşar dilimi koyarak rulo haline getirin. Rulo halindeki piliçleri önce una sonra yumurtaya ve galetaya bulayın ve kurdanla sabitleyin. 180 derecelik fırında tavuklar kızarana kadar pişirin. Dilimleyerek servis yapın.

