



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİRİNÇLİ İSPANAKLI PİLİÇ DOLMA

Posta Gazetesi

4 adet piliç bonfile
3 su bardağı kıyılmış ıspanak
2 orba kaşığı pirinç
1 adet kırmızı biber
1 adet domates
1 adet kuru soğan
4 orba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
2 orba kaşığı tereyağı

İçi için, zeytinyağında kuru soğanı ve doğranmış biberleri kavurun. Küp doğranmış domatesi ekleyin ve birlikte soteleyin. İspanak, baharatlar ve pirini ekleyerek, pirinç yumuşayıncaya kadar pişirin. Tavuk bonfileleri çok ince dövün ve inceltin. Üzerine tuz ve karabiber serpin, tereyağı sürün. Hazırladığınız içi tavukların içine koyarak dolma gibi sarın. Arzu ederseniz açılmaması için kürdanla tutturun. İspanağın suyunu, tavukların üzerine gezdirin. Yağlanmış fırın tepsine yerleştirerek 175 derecede içi ve dışı pişene kadar fırınlayın.

