



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SARIMSAKLI KUŞBAŞI ETLİ İSPANAK

6 diş sarımsak
3 yemek kaşığı tereyağı
250 gram kuşbaşı kuzu eti
1 su bardağı rendelenmiş parmesan peyniri
500 gram ıspanak

Ezdiğiniz sarımsakları geniş bir tavaya alarak tereyağında soteleyin. Kuşbaşı doğradığınız tavuk göğüs etini ekleyip sotelemeye devam edin. Tavuk etleri yumuşamaya başlayınca rendelenmiş parmesan peyniri ve iri doğradığınız ıspanak yapraklarını ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Ispanaklar yumuşayıp tavuk etleri iyice pişince ocaktan alıp sıcak servis yapın.

