



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOSLU GÖĞÜS DOLMASI

MALZEMELER

- 1 adet bütün tavuk göğsü kemiksiz
 - 250 gr ince kıyılmış ıspanak
 - 1 su bardağı doğranmış mantar
 - 1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
 - Tuz
 - Karabiber
 - 1 kahve fincanı zeytinyağı
- ### SOSU
- 1 çorba kaşığı salça
 - 1 tatlı kaşığı un
 - 1 çorba kaşığı zeytinyağı
 - 2 diş sarımsak
 - 1 çay kaşığı tuz
 - 1 çay kaşığı toz şeker

Tavuk göğsünün bir parçasını geniş tarafından bıçakla boyuna doğru kesin fakat iki tarafını açmadan kese şekli verin. Bir tavada yarım kahve fincanı zeytinyağı ile ıspanağı soteleyin hiç suyu kalmayınca ateşten alın. Mantarı, kaşar peynirini, tuzu, karabiberi koyun karıştırın. Soğuduktan sonra tavuk göğsünün geniş tarafından sıkıca doldurun, yağlanmış tepsiye koyun kalan yağı da üzerine gezdirin. 200 derecelik fırında 25 dakika pişirin. Bir ufak kaptan sos malzemesini karıştırıp ateşte boza kıvamına gelinceye kadar pişirin. Sosla birlikte servis yapın.