



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK GÖĞSÜ İLE İSPANAK DOLMASI

<https://www.elele.com.tr>

100 g tavuk göğsü
4-5 yaprak ıspanak
1 adet doğranmış soğan
30 g beyaz peynir
1 su bardağı zeytinyağı
1 tutam biberiye, karabiber ve tuz

2 dakika zeytinyağını kısık ateşte ısıtın. Daha sonra içine soğanları atın. İspanak, peynir ve biberleri ekleyin. Malzemeleri tavuk göğsünün içine rulo şeklinde sarın. 8-10 dakika kadar orta ateşte pişirin. Aralıklarla çevirmeyi unutmayın.

