



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## TAVUK SARMA

600 gram tavuk gs eti  
500 gram ıspanak  
1 soğan  
4 diş sarımsak  
4 dal maydanoz  
1 orba kaşığı salça  
1 orba kaşığı tereyağı  
Tuz, karabiber, kimyon, kırmızı pul biber  
Yarım ay kaşığı safran

Tavuk etini ince dövüp hazırlayın. Derin bir yoğurma kabının içine kıyılmış ıspanakları, galeta ununu, yumurtayı, kıyılmış maydanozu, salçayı ve sarımsağı ekleyip yoğurmaya başlayın. zerine baharatları, rendelenmiş soğanı ve sarımsakları ekleyip iyice yoğurun. Bu karışımı dövülmüş tavuk etlerinin içine sarıp, şekil verip, buzdolabında 15 dakika kadar dinlendirin. Daha sonra ızgara olarak pişirin ya da tavada pişirin. Fırın kabına alıp 180 derecedeki fırında 15 dakika daha pişirip, servis yapmadan önce dilimleyip sıcak olarak ikram edin.