



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU FIRIN ISPANAK

Malzemeler :

Ispanak (haşlanıp - kıyılmış) 500 Gr

Taze soğan (kıyılmış) 3 Adet

Sarımsaklı çeşni 1 Çay Kaşığı

Komili Riviera zeytinyağı 3 Yemek Kaşığı

Sivribiber (kıyılmış) 2 Adet

Kremalı tavuk çorbası 1 Paket

Süt 2 Su Bardağı

Rende kaşar 1 Su Bardağı

Karabiber ½ Çay Kaşığı

YAPILIŞI:

1- Yayvan bir tavada Komili Riviera zeytinyağını kızdırın. İçine kıyılmış sivribiberleri koyup kavur. Daha sonra kıyılmış ıspanakları ve taze soğanları ekleyip bir taşım pişir. En son içine karabiberi ve sarımsaklı çeşniyi koyup iyice karıştırdıktan sonra zeytinyağlı ıspanaklı harcı fırın kabına alın.

2- Küçük bir tencereye sütü kremalı tavuk çorbasını koyup karıştırarak sos kıvamına gelene kadar pişirin.

3- Sosu ıspanakların üzerine döküp rende- kaşar serpin. 185C fırında üzeri kızarana kadar pişirip servis edin.