



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU ISPANAK

Yarım kg ispanak
2 adet tavuk göğsü
1 adet soğan
1/2 bardak su
2 yemek kaşığı margarin
10 diş sarımsak
2 yemek kaşığı kişniş otu
1 bardak pişmiş pirinç
1 yemek kaşığı sirke

Tavuk eti, soğan, tuz, karabiber yarım bardak su ile birlikte bir tencerede tavuk yumuşayınca kadar kaynatılır; içerisine doğranmış ispanak eklenerek 5 dakika daha pişirilir. Başka bir tavada sarımsak ve kişniş otu 1 dakika margarinle sotelenir ve diğer karışıma eklenir. Yemeğimiz servis edilmeden önce pişmiş pirince sirke katılarak tavuk ile birlikte servis edilir.

