



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVUKLU İSPANAK

Malzeme

- 3 yemek kaşığı Sana Kase tereyağlı margarin
- 1 kg ıspanak
- 2 adet kuru soğan
- 3 diş sarımsak
- 2 adet domates
- 1 adet tavukgöğsü
- 1 yemek kaşığı salça
- 2 su bardağı tavuk suyu
- tuz ve karabiber
- Biberli Yoğurt Sos:
- 1,5 su bardağı yoğurt
- ½ kutu Sana Crème Bonjour biberli peynirli sandviç sürme

Hazırlanışı

1. Kuru soğanı piyazlık doğrayın.
2. Sarımsakları ayıklayıp kıyın.
3. Domateslerin kabuklarını soyup küp küp doğrayın.
4. Yayvan bir tencerede Sana Crème Bonjour tereyağlı margarini kızdırıp içine küp küp doğradığınız tavukları ilave edip tavuklar renk alıncaya kadar kavurun. Tavuklar renk alınca içine piyazlık doğranmış soğanları ekleyip soğanlar pembeleşinceye kadar kavurmaya devam edin.
5. Soğanlar pembeleştikten sonra içine ayıkladığınız ıspanakları ilave edip ıspanaklar sönünceye kadar kavurmaya devam edin.
6. Domatesleri ekleyip bir taşım pişirin. Daha sonra salçayı ilave edip salçanın kokusu çıkana kadar pişirin. En son olarak içine tavuk suyunu, tuz ve karabiberi ekleyip bir taşım pişirin.
7. Tavuklu ıspanak pişerken küçük bir kâseye yoğurdu ve Sana Crème Bonjour biberli peynirli sandviç sürmeyi koyup bir çatal yardımıyla iyice karıştırın.
8. Tavuklu ıspanağı servis tabağına alıp Biberli Yoğurt ile servis edin.