



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## TAVUKLU İSPANAK RULOSU

- 1 kilo ıspanak
- 1 adet tavuk göğsü
- 1 adet soğan
- 1 adet sivri biber
- 2 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 paket krem peynir
- 1 litre su
- 3 adet yumurta sarısı
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 çay bardağı mısır unu

Tavuk göğsünü ince bir şekilde kesip, üzerine bir çay kaşığı tuz ve 1 yemek kaşığı sıvıyağ ekleyip daha sonra kullanmak üzerine bir köşede bekletin.

Minik minik doğradığınız ıspanağı 1 litre su ile haşlayın. Haşlanmış ıspanağın suyunu süzdürdükten sonra robotta çekin. Daha sonra yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine bu karışımı yayın. Başka bir yerde 3 adet yumurta sarısını çırpın ve ıspanağın üzerinden gezdirin. 175 derecede önceden ısıtılmış fırında 30 dakika ıspanağı pişirin. Ispanak ılıdıktan sonra ıspanağı rulo şeklinde katlayıp, 10 dakika bu şekilde bekletin.

İç için, biber ve soğanı minik küpler halinde doğrayıp, tavaya alın ve üzerine 3 yemek kaşığı yağ ekleyip soteleyin. Biberler pişmeye dönünce içine tuz ve karabiberini de ekleyip ocaktan indirin. İlıdıktan sonra içine 1 paket krem peynir ilave edin ve malzemeleri tekrar karıştırın.

Daha önceden hazırladığınız ruloyu açın ve üzerine krem peynirli iç karışımını sürün. Daha sonra daha önceden bir köşede bekletmiş olduğunuz tavuğu, krem peynirli iç karışımın üzerine yerleştirip, tekrar rulo şeklinde katlayın. Rulonun ucu altına gelecek şekilde yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin. Üzerine mısır unu serpiştirip, kızarana kadar pişirin.