



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TAVUKLU İSPANAK YAHNİSİ

350 gr tavuk kuşbaşı
1 kg ispanak
2 adet soğan
1 çorba kaşığı salça
1 kahve fincanı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz

Tavuk, ince kıyılmış soğan ve sıvıyağ tencereye atılır. Orta ateşte 15 dakika kavrulur. Salça ve tuz eklenir. 1 dakika sonra ateşten alınır. İri doğranmış ispanak başka bir tencereye konur. Üzerine tavuklu harç yayılır. Kapak kapatılır. Çok kısık ateşte 35 dakika pişirilir. Ateşten alınır, karıştırılır, servis yapılır.
