



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUKLU TARTOLET (MİLFÖY)

4 adet milföy hamuru
300 gr. tavuk eti
4 adet taze soğan
10 adet zeytin
100 gr. peynir
300 gr. ıspanak
Tuz, karabiber
1 ay bardağı süt

Oda sıcaklığındaki milföyleri tart kalıplarına yerleştirin. Sebzeleri aynı ölçüde kıyıp yağda biraz kavurun. Tavuk etlerini ilave edip kavurmaya devam edin. Etler yarı yarıya pişince harcı tart kalıplarının içine paylaşırın ve üzerine süt döküp 200 derecedeki fırında pişirin.