



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ZERDEÇALLI İSPANAKLI TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

Tavuk göğsü
5 adet tavuk kalça kemiksiz
1 demet ıspanak
Yarım demet maydanoz
1 demet yeşil soğan
1 yemek kaşığı zerdeçal
Karabiber, tuz
Basmati pirinç
Limon

Tavuk kalçalarını kuşbaşı doğrayın. Tavuk göğsünü inceltin. Yeşillikleri ayıklayın ve sirkeli suda bekletin. Suyu süzülen yeşillikleri ince ince doğrayın. Doğradığınız kuşbaşıyı tavada kavurun. Sonra sırası ile soğan, ıspanak ve maydanoz ilave edin. Tuz, karabiber ve zerdeçal koyun, 10 dakika kavurun. Tavuk göğüslerini kesme tahtasına yayın, üzerine zerdeçal ve tuz serpin, ıspanak yaprağı yayın ve yaptığınız harçtan koyup rulo yapın. Rulonun açılmaması için kurdanla tutturun. Harç yaptığınız tavaya dizin. 25 dakika yağına düşene kadar orta ateşte pişirin. Ocaktan indirmeden 1 limon suyu sıkın. Ruloları dilimleyin, tuzlu suda haşladığınız basmati pirinç ile servis yapın.

