



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mûtevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

ISPANAKLI TAVUK SARMASI



4 parça tavuk göğsü (yarım kg)
1 demet ıspanak
1 adet kuru soğan
1 ay bardağı rende kaşar
4 orba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
Üzeri için:
1 orba kaşığı yoğurt
1 orba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı salça

- # Yıkamış ıspanaklar ince kıyılır. Tencereye yağ konur, ısınınca yemeklik doğranmış soğan katılır. Orta ateşte soğan sararana kadar kavrulur.
- # Üzerine ıspanak eklenir, yarım tatlı kaşığı tuz serpilir. Tencerenin kapağı kapatılır, 15 dakika kadar kısık ateşte yarım pişirilir.
- # Tavuk göğsü parçaları naylon arasında dövülerek inceltilir. Yüzeylerine karabiber ve tuz serpilir.
- # Daha sonra üzerine yeteri kadar soğumuş ıspanaklı iç konur ve sarılır. Kenarlarından iç çıkmaması için kürdanla tutturulur.
- # Hazırlanan sarmalar yağlanmış fırın kabına sıralanır. Üzerlerine çırpılmış yoğurt, zeytinyağı ve salça karışımı sürülür.
- # Ispanaklı piliç sarması önceden ısıtılmış 200 derece fırında 35-40 dakika pişirilir.
- # Fırından çıktıktan 10 dakika sonra kürdanları çıkarılır, dilimlenir, servise sunulur.

Not: Bu tarifiñ lezzetini çeşitlendirmek için tavuğun yüzeyine kimyon da serpilebilir.