



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazi Lezzetler® Azərəcə Yemək Tərifləri

Ispanaqlı Toyuq Sarması

Ispanaklı Tavuk Sarması



4 parça toyuq sinəsi (yarım kq)
1 dəstə ispanaq
1 ədəd quru soğan
1 çay stəkanı rəndə kaşar
4 çorba qaşığı zeytunyağı
1 çay qaşığı duz
1 çay qaşığı qara bibər
Üzəri üçün:
1 çorba qaşığı qatıq
1 çorba qaşığı zeytunyağı
1 çay qaşığı sous

- # Yuyunmuş ispanaqlar incə qıyılar. Qazana yağ qoyular, istiləndicə yeməli doğranmış soğan qatılar. Orta atəşdə soğan saralana qədər qovrulur.
- # Üzərinə ispanaq əlavə olunur, yarım çay qaşığı duz səpilir. Qazanın qapağı bağlanılır, 15 dəqiqə qədər batıq atəşdə yarım bişirilir.
- # Toyuq sinəsi parçaları neylon arasında döyülərək nazildilər. Səthlərinə qara bibər və duz səpilir.
- # Daha sonra üzərinə kifayət qədər soyunmuş ispanaqlı iç qoyular və sarılar. Kənarlarından iç çıxmaması üçün dişqurdalayanla tutdurular.
- # Hazırlanan qucaqlamalar yağlanmış soba qabına sıralanar. Üzərlərinə çırpılmış qatıq, zeytunyağı və sous qarışığı sürtülər.
- # İspanaqlı cücə qucaqlaması əvvəldən isidilmiş 200 dərəcə sobada 35-40 dəqiqə bişirilər.
- # Sobadan çıxdıqdan 10 dəqiqə sonra dişqurdalayanları çıxarılar, dilimlənər, xidmətə təqdim edilər.

Qeyd: Bu tərifin ləzzətini növlərə ayırdırmaq üçün toyuğun səthinə kimyon da səpilə bilər.