



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzətlər© Azərəcə Yemək Tərifləri

Ispanaqlı Toyuq

Ispanaklı Tavuk



2 dəstə ispanaq
Yarım kq sümüksüz toyuq ət
1 ədəd iri quru soğan
1 diş sarımsaq
4 çorba qaşığı zeytunyağı
2 ədəd iti bibər
3 ədəd pomidor
Yarım çay qaşığı qara bibər
1,5 çay qaşığı duz

- # Tavaya zeytunyağı qoyular. İstiləncə incə qiyılmış soğan atılar çəhraylaşdırılır.
- # Üzərinə incə doğranmış bibər, sarımsaq və quşbaşı kəsilmiş toyuq əlavə olunur. Qapaq bağlanılır.
- # Toyuq sununu buraxıb, çəkinə yarım çay qaşığı duz və qara bibər əlavə olunur.
- # Digər tərəfdə yuyunmuş və suyu süzölmüş ispanaq çiy olaraq incə qiyılır. 1 çay qaşığı duzla solana qədər ovulur.
- # İspanaq 6 ədəd istiliyə dayanıqlı kiçik soba qabına bölüşdürölər. Bişmiş toyuqlu qarışıq da ispanağın üzərinə paylaşdırılır.
- # Üzərlərinə ən son küp şəklində doğranmış pomidor qoyular.
- # İspanaqlı toyuqlar bir nimçəyə düzölər. Əvvəldən isidilmiş 200 dərəcə sobada pomidorlar tündləşənə qədər bişirilər.
- # İsti olaraq süfrəyə gətirilər.

Qeyd: İspanaqlı toyuq 1 ədəd böyük soba qabında da hazırlana bilər.