



Roulée De Poulet Aux Épinards

Ispanaklı Tavuk Sarması



4 morceaux de poitrine de poulet (½ kg)
1 botte d'épinards
1 oignon
1 tasse de fromage râpé
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre noir
Pour la surface :
1 cuillère à soupe de yaourt
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de pâte de tomate

Hachez les épinards. Mettez de l'huile dans la casserole, quand elle chauffe, rajoutez les oignons. Faites cuire jusqu'à qu'ils deviennent jaune.

Rajoutez les épinards dessus, puis saupoudrez ½ cuillère à café de sel. Fermez la casserole, puis faites cuire 15 minutes à basse température.

Battez les morceaux de poulet entre du nylon pour rendre plus fin. Saupoudrez du poivron noir et du sel.

Puis mettez du mélange d'épinard puis roulez. Faites tenir avec un cure-dent pour que le mélange ne dépasse.

Placez les roulées dans un plat de cuisson puis mettez du mélange de yaourt, d'huile d'olive et de pâte de tomate.

Faites cuire les roulées au four préchauffé à 200 degrés pendant 35-40 minutes.

Après 10 minutes de la sortie, enlevez les cure-dent, faites des tranches puis servez.

N-B; Vous pouvez saupoudrer du cumin sur les poulets.