



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Rotolamento di Pollo con Spinaci

Ispanaklı Tavuk Sarması



4 petti di pollo (mezzo kg)  
1 mazzetto di spinaci  
1 cipolla  
1 bicchierino di formaggio a bianco grattugiato  
4 cucchiari d'olio vegetale  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di pepenero  
Per la sopra ;  
1 cucchiaio di yogurt  
1 cucchiaio olio d'oliva  
1 cucchiaino di salsa

- # Si lavano spinaci e poi si macinano. Poi nella pentola si mette burro e quando riscalda si aggiunge cipolla grattugiato e dopo arrossimento si leva dal fuoco.
- # Alla sopra si aggiunge spinaci insieme con mezzo cucchiaino di sale. Poi si coperta il coperchio e si cucina circa per 15 minuti sul fuoco basso.
- # I pezzi di pollo si peatano dentro del nailone e coai diventano sottile . Poi alla sopra si pizzica sale e pepenero.
- # Poi dentro si mette dalla miscelata di spinaci e si rotolano . Si schiacciano dai fianchi con stuzzicadenti.
- # Poi si filano nel vassiaio oliato ppi alla sopra si mette la miscelata di yogurt.
- # Si cucina nel forno riscaldato a 200 gradi circa per 35 – 40 minuti.
- # Si servirsì 10 minuti dopo tolto dal forno. E si fetta.

**Nota:** Per avere questo diverao sopra del pollo si può pizzicare anche cumino.