



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыз

Курица фаршированная шпинатом

Ispanaklı Tavuk Sarması



4 шт. куриных грудок
1 пучок шпината
1 луковица
0,5 стакана тертого сыра
4 ст.л. оливкового масла
1 ч.л. соли
1 ч.л. черного перца
Смазать сверху:
1 ст.л. йогурта
1 ст.л. оливкового масла
1 ч.л. томатной пасты

- # Шпинат помыть и мелко порезать. В кастрюлю налить масло, когда нагреется положить резанный лук, пассировать на среднем огне до золотистого цвета.
- # Добавить шпинат, 0,5 ч.л. соли, закрыть крышкой и на медленном огне готовить 15 минут.
- # Куриные грудки положить в пакет и хорошо отбить. Сверху посолить, поперчить.
- # Затем положить достаточное количество шпината и свернуть. Края закрепить зубочистками.
- # Приготовленные рулетики положить на смазанный маслом противень, смазать сверху взбитым с оливковым маслом и томатной пастой йогуртом.
- # Поставить в заранее разогретую до 200 градусов духовку, готовить 35-40 минут.
- # Через 10 минут после того как достали из духовку, вытащить зубочистки и порезать.

Чтобы придать рулетикам аромат, можно грудки сверху посыпать тмином.