



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

## 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.