



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Müttevazı Lezzetler© Mutluluklar Diler

YEŞİLOVA



- 4 - 5 Parça tavuk eti
- 1 Kg. ıspanak
- 2 Adet soğan
- 15 - 20 Adet mantar
- 1 Çay bardağı kaşar peyniri rendesi
- 1 Kaşık un
- 1 Çay bardağı sıvı yağ
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 1 Tatlı kaşığı tuz

- # Ispanak yıkanır doğranır.
- # 1 Çay bardağı sıvı yağa ıspanak ve yemeklik doğranmış soğan eklenir, kavrulur.
- # Üzerine doğranmış mantar ve un konur, un kokusu gidene kadar kavrulur.
- # Diğer taraftan bir kaç parça tavuk eti, az suda fazla pişmeden haşlanır.
- # Haşlanan tavuklar orta büyüklükte ısıya dayanıklı yayvan bir kaba alınır.
- # Tavukların üzerine ıspanaklı harç yayılır, tuz ve karabiber serpilir.
- # En üste kaşar peyniri rendesi serpilir.
- # 200 derece fırında 20 dakika pişirilir.

Not: Ispanak mutlaka susuz kavrulmalıdır.