



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

ISPANAKLI TAVUK SARMASI



4 parça tavuk gs (yarım kg)
1 demet ispanak
1 adet kuru soğan
1 ay bardağı rende kaşar
4 orba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
zeri için:
1 orba kaşığı yoğurt
1 orba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı salça

- # Yıkandı ispanaklar ince kıyılır. Tencereye ya konur, ısınınca yemeklik doğranmış soğan katılır. Orta ateşte soğan sararana kadar kavrulur.
- # zerine ispanak eklenir, yarım tatlı kaşığı tuz serpilir. Tencerenin kapağı kapatılır, 15 dakika kadar kısık ateşte yarım pişirilir.
- # Tavuk gs parçaları naylon arasında dövülerek inceltilir. Yüzeylerine karabiber ve tuz serpilir.
- # Daha sonra üzerine yeteri kadar soumuş ispanaklı i konur ve sarılır. Kenarlarından i çıkmaması için kürdanla tutturulur.
- # Hazırlanan sarmalar yalanmış fırın kabına sıralanır. Üzerlerine çırpılmış yoğurt, zeytinyağı ve salça karışımı sürülür.
- # Ispanaklı piliç sarması önceden ısıtılmış 200 derece fırında 35-40 dakika pişirilir.
- # Fırından çıktıktan 10 dakika sonra krdanları çıkarılır, dilimlenir, servise sunulur.

Not: Bu tarifin lezzetini çeřitlendirmek için tavuun yüzeyine kimyon da serpilebilir.