



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

ISPANAKLI TAVUK



2 demet ıspanak
Yarım kg kemiksiz tavuk eti
1 adet iri kuru soğan
1 diş sarımsak
4 orba kaşığı zeytinyağı
2 adet sivri biber
3 adet domates
Yarım tatlı kaşığı karabiber
1,5 tatlı kaşığı tuz

- # Tavaya zeytinyağı konur. Isınınca ince kıyılmış soğan atılır pembeleştirilir.
- # zerine ince doğranmış biber, sarımsak ve kuşbaşı kesilmış tavuk eklenir. Kapak kapatılır.
- # Tavuk suyunu bırakıp, çekince yarım tatlı kaşığı tuz ve karabiber eklenir.
- # Diğer tarafta yıkanmış ve suyu szlmş ıspanak çığ olarak ince kıyılır. 1 tatlı kaşığı tuzla solana kadar ovulur.
- # ıspanak 6 adet ısıya dayanıklı küçük fırın kabına bölüştürülür. Pişmiş tavuklu karışım da ıspanağın üzerine paylaştırılır.
- # Üzerlerine en son küp şeklinde doğranmış domates konur.
- # ıspanaklı tavuklar bir tepsiye dizilir. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında domatesler koyulaşana dek pişirilir.
- # Sıcak olarak sofraya getirilir.

Not: ıspanaklı tavuk 1 adet büyük fırın kabında da hazırlanabilir.