



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

YEŐILOVA



- 4 - 5 Parça tavuk eti
- 1 Kg. ispanak
- 2 Adet soğan
- 15 - 20 Adet mantar
- 1 ay bardađı kaŐar peyniri rendesi
- 1 KaŐık un
- 1 ay bardağı sıvı yağ
- 1 Tatlı kaŐıđı karabiber
- 1 Tatlı kaŐıđı tuz

- # Ispanak yıkanır doğranır.
- # 1 ay bardağı sıvı yağa ispanak ve yemeklik dođranmıŐ soğan eklenir, kavrulur.
- # zerine dođranmıŐ mantar ve un konur, un kokusu gidene kadar kavrulur.
- # Diđer taraftan bir kaŐ parça tavuk eti, az suda fazla piŐmeden haŐlanır.
- # HaŐlanan tavuklar orta büyüklükte ısıya dayanıklı yayvan bir kaba alınır.
- # Tavukların zerine ispanaklı harç yayılır, tuz ve karabiber serpilir.
- # En üste kaŐar peyniri rendesi serpilir.
- # 200 derece fırında 20 dakika piŐirilir.

Not: Ispanak mutlaka susuz kavrulmalıdır.