



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Ka arlı İspanak Dolgulu Tavuk Rulo



Süre: 55 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 25 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 30 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 4 ince tavuk göğsü dilimi
- 250 g ıspanak
- 100 g rendelenmiş kaşar
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kekik
- Tuz ve karabiber

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Süt ürünleri.

Ön Hazırlık:

Fırın kullanıldığı için fırını önceden ısıtıp uygun kabı hazırlayın. Sebzeleri yıkayıp kuruladıktan sonra tarifte belirtilen boyutta kesin. Çiğ et veya tavuğu ayrı tahtada hazırlayıp sebzelere geçmeden önce bıçağı ve çalışma yüzeyini yıkayın. Sos, baharat ve sıvı ölçülerini önceden çıkarın; tavadaki veya fırın kabındaki malzemeleri üst üste yığmayın.

Servis Önerisi:

Yemeği kısa süre dinlendirip sıcak servis edin. Yanına sade pilav, yoğurt veya mevsim salatısından yalnızca tarife yakışan bir eşlikçi ekleyin.

Yapılışı:

1. Ispanaklı içi hazırlayın:

- Sarımsağı zeytinyağında kısa çevirip doğranmış ıspanağı ekleyin.
- Ispanağın bıraktığı suyu tamamen çektin; iç harcı soğutup rendelenmiş kaşarla karıştırın.

2. Tavukları doldurun:



- Tavuk dilimlerini iki pişirme kâğıdı arasında hafifçe inceltin ve tuz, karabiberle tatlandırın.
- İspanaklı harcı paylaştırıp tavukları kısa kenarlarından rulo yapın; birleşme yeri alta gelsin.

3. Ruloları fırınlayın:

- Ruloları yağlanmış fırın kabına aralıklı yerleştirip üzerlerine az zeytinyağı sürün.
- Önceden ısıtılmış 190°C fırında tavuk tamamen pişene kadar yaklaşık 25-30 dakika tutun.

4. Dinlendirip dilimleyin:

- Fırından çıkan ruloları beş dakika dinlendirin.
- En kalın ruloyu keserek içinin piştiğini kontrol edin; dilimleyip sıcak servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Et veya tavuk kullanılan tarifte merkez tamamen pişmeli ve pembe bölüm kalmamalıdır. Sebzeler biçimini korurken çatalı zorlamamalı; yemeğin suyu tabağın dibinde birikmek yerine malzemeleri kaplamalıdır. Yüksek ateş yüzeyi kurutuyorsa ısıyı düşürün; servis öncesinde en kalın parçayı keserek iç dokuyu kontrol edin.

Saklama:

Yemeği oda sıcaklığında iki saatten fazla bekletmeden sıkı bir kaba aktararak soğutun.

Buzdolabında iki güne kadar saklayın ve yalnız tüketilecek porsiyonu bir kez, içi tamamen ısınacak şekilde yeniden ısıtın.

>> **İpucu:** İspanağın suyunu tavada çektirip tamamen soğutun; ruloları birleşme yeri alta gelecek biçimde fırın kabına yerleştirin.