

Kaşarlı Ispanak Dolgulu Tavuk Rulo

Süre: 55 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 25 dakika
>> **Pişirme 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:

Fırını 190°C'ye ısıtıp fırın kabını hafifçe yağlayın. Ispanağı yıkayıp iyice süzdürün; sarımsağı doğrayıp kaşarı rendeleyin. Tavuk göğsünü ayrı bir tahtada inceltin ve çiğ tavukla temas eden yüzeyi temizleyin; iç harç soğuduktan sonra ruloları sarın.

Servis Önerisi:

Ruloları fırından çıkardıktan sonra beş dakika dinlendirin; keskin bir bıçakla dilimleyip ıspanaklı-kaşarlı içi görünecek şekilde sıcak servis edin. Yanına hafif bir salata ekleyebilirsiniz.

Yapılışı:

1. Ispanaklı içi hazırlayın:

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

2. Tavukları doldurun:

- Tavuk dilimlerini iki pişirme kâğıdı arasında hafifçe inceltin ve tuz, karabiberle tatlandırın.

Kiraz'ın Mutfağı

- Ispanaklı 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:

Tavuk rulolarının en kalın noktası tamamen pişmiş ve içi pembe kalmamış olmalıdır. Ispanaklı içte fazla su bulunmamalı; kaşar eriyip harcı bir arada tutmalı, ancak rulolar kesildiğinde iç malzeme dışarı akmamalıdır.

Saklama:

Kalan tavuk rulolarını iki saat içinde sığ, kapaklı bir kaba alıp buzdolabına kaldırın ve iki gün içinde tüketin. Yeniden ısıtırken üzerlerini kapatıp düşük fırın ısısında veya kapaklı tavada ısıtın; tavukların içi de iyice ısınsın.

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

Kiraz'ın Mutfağı