

بلدرچین در گوشت دودی

مواد لازم برای 4 نفر...



مواد لازم برای 4 نفر :

- 1- بلدرچین : 6 عدد
- 2- روغن زیتون : یک قاشق غذا خوری
- 3- سبزی معطر : به مقدار کم
- 4- سیر : یک پره
- 5- گوشت دودی : 10 عدد
- 6- نمک و فلفل : به مقدار کم

طرز تهیه :

یک تکه کوچک گوشت و سبزی معطر را در داخل هر بلدرچین قرار داده بقیه گوشت ها را هم دور بلدرچین چیده و در یک ظرف با روغن ، گیاه معطر و پره سیر قرار دهید برای 12 دقیقه بر روی میزان قدرت 50% ترموستات ، بر روی درجه 200 طبخ کنید . بلدرچین را برگردانید نمک فلفل بزنید و برای 12 دقیقه دیگر هم بر روی میزان قدرت 50% با ترموستات بر روی 200 طبخ نمایید.