

## رول مرغ با فلفل کبابی

رول مرغ همراه با فلفل کبابی روی هم طعم بی نظیری را ایجاد کرده‌اند.



رول مرغ همراه با فلفل کبابی روی هم طعم بی نظیری را ایجاد کرده‌اند.

### مواد لازم رول مرغ با فلفل کبابی

سینه مرغ بدون استخوان: 3 عدد

نمک: نصف قاشق چای خوری

فلفل سیاه: قاشق چای خوری

پنیر بز با سیر و سبزیجات: 85 گرم

برگ اسفناج تازه: 28 گرم

فلفل قرمز کبابی: پیمانه

پیازچه خرد شده: یک عدد

پستو یا سس گوجه فرنگی: نصف پیمانه

رول مرغ با فلفل کبابی

### طرز تهیه رول مرغ با فلفل کبابی

فر را با دمای 400 درجه فارنهایت روشن کنید.

سینه‌های مرغ را از وسط دو نیم کنید. آنها را درون پلاستیک بگذارید. با کمک بیفتک کوب روی آنها ضربه بزنید تا نازک و باریک شوند.

یک طرف مرغ‌ها را نمک و فلفل سیاه بزنید. روی آنها پنیر قرار دهید. البته پنیر را در مرکز مرغ‌ها بگذارید تا از لبه‌ها بیرون نزنند.

روی آنها برگ‌های اسفناج، فلفل و پیازچه قرار دهید.

مواد را به آرامی فشار دهید و با احتیاط مرغ‌ها را رول کنید و انتهای کار، با کمک خلال دندان آن را در جای خود محکم کنید.

پستو گوجه فرنگی را روی مرغ‌ها بمالید و آنها را در یک ظرف پیرکس مستطیلی بچینید.

سپس آنها را به مدت 25 تا 30 دقیقه در فر قرار دهید تا مرغ‌ها پخته شوند. ولی مراقب باشید خیلی خشک نشوند.

پس از پخت خلال‌های دندان را خارج کنید و سرو کنید.

برای اینکه پنیر بز طعم سیر و سبزیجات داشته باشد، یک حبه سیر رنده شده را به همراه 8/1 قاشق چای خوری پودر آویشن به پنیر اضافه کنید و خوب هم بزنید.