

تغذیه کروکت فرانسوی

کروکت نوعی کوفته فرانسوی است که می‌توانید با گوشت، ماهی و مرغ درست کنید و از آن به عنوان غذای اصلی یا تزئین غذا یا سر میز اردور استفاده کنید.

کروکت نوعی کوفته فرانسوی است که می‌توانید با گوشت، ماهی و مرغ درست کنید و از آن به عنوان غذای اصلی یا تزئین غذا یا سر میز اردور استفاده کنید.

مواد لازم:

مرغ: 750 گرم

هویچ متوسط: 2 عدد

جعفری خرد شده: 3 قاشق غذا خوری

پنیرپیتا: به مقدار لازم

تخم مرغ: 2 عدد

آرد سوخاری: یک پیمانه

نمک و فلفل: به مقدار لازم

طرز تهیه:

* مرغ را پس از شستن خرد می‌کنیم سپس استخوان‌های آن را می‌گیریم و آن را چرخ می‌کنیم نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم تا حالت چسبندگی پیدا کند.

* هویچ را پوست کنده و از طول به 4 قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم سپس آن را آب پز می‌کنیم تا نرم شود.

* از مایه مرغ کمی برداشته دستمان را با آب کمی مرطوب می‌کنیم و در کف دست آن را پهن می‌کنیم.

* یک برش هویچ، جعفری خرد شده و کمی پنیر پیتزا رنده شده می‌ریزیم و سپس به آن شکل گرد یا به صورت سوسیس کوکتل می‌دهیم.

* کروکت را ابتدا در آرد سوخاری سپس در تخم مرغ زده شده می‌زنیم مجدداً در آرد سوخاری می‌زنیم سپس در روغن داغ سرخ می‌کنیم.