

## رولت زردآلو و پرتقال

این رولت زیبا می تواند یک دسر خوش مزه و کم چربی برای شما باشد. این رولت را می توانید با نوشیدنی دلخواه سرو کنید.



این رولت زیبا می تواند یک دسر خوش مزه و کم چربی برای شما باشد. این رولت را می توانید با نوشیدنی دلخواه سرو کنید.

### مواد لازم برای 6 نفر:

سفیده تخم مرغ 4 عدد  
پودر شکر یک دوم پیمانه  
آرد سفید یک دوم پیمانه  
رنده پوست یک عدد پرتقال کوچک  
آب پرتقال 3 قاشق غذاخوری

### مواد میانی رولت:

آب پرتقال دوسوم پیمانه  
زردآلو یک دوم پیمانه

### طرز تهیه:

\* سفیده های تخم مرغ را در کاسه بزرگی ریخته، با همزن بزنید و پودر شکر را طی دو بار به آن اضافه کنید تا سفیده ها سفت شوند.

\* آرد را الک کرده و همراه با رنده ی پوست پرتقال و آب پرتقال به سفیده ها اضافه کرده، به آرامی هم زده و سپس مخلوط آماده شده را در سینی ریخته و به مدت 15 تا 18 دقیقه در فر از قبل گرم شده قرار دهید. بعد از پخت آن را رول کرده و اجازه دهید تا سرد شود.

\* برای آماده کردن مایه ی وسط رولت، زردآلو ها را در شیرجوشی ریخته و آب پرتقال را اضافه کرده، با حرارت ملایم بگذارید تا آب پرتقال جذب شود، سپس مایه را در غذاساز ریخته تا پوره ی نرمی به دست آید.

\* نان رولت را باز کرده و پوره آماده شده را روی آن پخش کرده، سپس نان را رول کرده و روی آن را با پودر شکر یا خلال هایی از پرتقال تزئین کنید و سپس سرو نمائید.

\* فر را با حرارت 200 درجه ی سانتیگراد یا 400 درجه فارنهایت روشن کنید. سینی فر به ابعاد 23 در 33 سانتیمتری را کاغذ روغنی انداخته و کاغذ را کمی چرب کنید.