

جوجه کباب دیابلو

فیله مرغ چوبی کباب همراه با برنج تند زنجبیلی و سبزیجات تازه. غذای جالبی است؛ هم خوشمزه هم سالم.



**جوجه کباب دیابلو : فیله مرغ چوبی کباب همراه با برنج تند زنجبیلی
فیله مرغ چوبی کباب همراه با برنج تند زنجبیلی و سبزیجات تازه. غذای جالبی است؛ هم خوشمزه هم سالم.**

مواد لازم برای کباب:

فیله مرغ: 4 عدد

نمک و فلفل

سیخ چوبی

برای مزه دار شدن کباب، فیله مرغ را یک ساعت در سس خردل بخوابانید.

برای درست کردن سس خردل مواد زیر را لازم دارید؛

خردل: 3 قاشق غذا خوری

روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری

نمک و فلفل

روش تهیه:

سس خردل به اضافه نمک و فلفل و روغن زیتون را خوب با هم مخلوط کنید. حاصل می شود یک سس خوش رنگ و بو به غلیظی خامه.

گفتیم که فیله ها باید یک ساعت در سس خردل بمانند. پس از این با گوشت کوب دنداندار بکوبید. بعد از طرف نازکشان رول کنید. با این کار هم رول کاملا جمع می شود و هم از لحاظ شکلی ظاهر بهتری هم پیدا می کند.

هر دو رول جوجه را به یک سیخ چوبی بکشید. کار دیگری نمانده است، باید فیله ها را بپزید. سیخ ها را می توانید هم روی منقل قرار دهید و کباب کنید و هم با روغن سرخ کنید.

نکته: برای اینکه سیخ ها روی آتش نسوزد. می توانید از شب قبل چوب ها را در آب بخوابانید. تا روی حرارت شکل خود را حفظ کند.

مواد لازم برنج تند:

برنج: دو پیمانه

پیاز: یک عدد

پیازچه: 2 شاخه

کرفس: 1 شاخه

فلفل دلمه ای رنگی: یک عدد

هویج: یک عدد

سیر: یک حبه

زنجبیل رنده شده: 50 گرم

کره: 50 گرم

لیمو: 2 عدد

سس قرمز تند

روش تهیه برنج تند:

برنج را بپزید. باید برنج این غذا باید آبکشی درست شود. ابتدا همه سبزیجات را خرد کنید. سپس اندکی با کره تفت دهید. زنجبیل و سیر را رنده کنید و به سبزیجات تفت داده شده بیفزایید. بعد برنج پخته را که می تواند از اضافات برنج همیشه موجود در یخچال باشد، بیفزایید. مواد را خوب مخلوط کنید. در نهایت آبلیمو و سس تند بزنید. البته سس نباید تا حدی باید که برنج شما قرمز شود.