

بلال کباب شده در فویل

فصل تابستان که فصل بلال است می‌توانید بلال کباب شده را طبق دستور تهیه کرده و آن را به عنوان میان وعده‌ای پر انرژی، میل کنید.



فصل تابستان که فصل بلال است می‌توانید بلال کباب شده را طبق دستور تهیه کرده و آن را به عنوان میان وعده‌ای پر انرژی، میل کنید.

مواد لازم:

بلال: 6 عدد، پوسته آن‌ها جدا شده و کاملا تمیز شوند

کره: 100 گرم

سیر کوبیده و سرخ شده: 3 قاشق چای‌خوری

نمک و فلفل در حد لازم

طرز تهیه:

•#8226; کباب پز را روی درجه حرارت ملایم قرار دهید.

•#8226; 6 تکه فویل آلومینیومی تهیه کنید. فویل‌ها باید به اندازه‌ای باشند که دور بلال‌ها را بپوشانند.

•#8226; هر بلال را روی یک تکه فویل قرار دهید.

•#8226; هر کدام از بلال‌ها را آغشته به کره کنید.

•#8226; سیر کوبیده و سرخ شده را به طور یک نواخت روی بلال‌ها پخش کنید.

•#8226; در صورت تمایل روی بلال‌ها نمک و فلفل نیز بریزید.

•#8226; بلال‌ها را محکم درون فویل‌ها بپیچاند و آن‌ها را روی کباب‌پز قرار دهید.

•#8226; بلال‌ها را به مدت 20-30 ثانیه یا تا زمانی که نرم شوند روی کباب‌پز قرار دهید. (در این میان هر چند وقت یکبار آن‌ها را بچرخانید).