

کورڈن بلو (cordon bleu)

کورڈن بلو (cordon bleu) مرغ و گوشت...



کورڈن بلو (cordon bleu) مرغ و گوشت

مواد لازم براي 4 نفر:

گوشت راسته گوساله 8 تکه (400 گرم)

سینه مرغ 4 تکه (200 گرم)

پنیر ورقه اي 4 ورق

آرد سفید گندم 4 قاشق غذاخوري

آرد سوخاري 4 قاشق غذاخوري

تخم مرغ 1 عدد

شیر يك چهارم پیمانه

روغن سرخ کردني به میزان لازم

نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

- ابتدا تکه هاي گوشت و مرغ را با بیفتك كوب، کوبیده تا نرم و کمی نازک شود.

- سپس آنها را با نمک و فلفل مزه دار کنید.

- يك تکه گوشت و يك تکه مرغ و يك ورقه پنیر و مجددا يك تکه گوشت را روي هم قرار داده و با دست کمی فشار دهید تا به هم بچسبند.

- سپس آنها را در آرد بغلطانید و در تخم مرغ و شیر که از قبل با هم مخلوط کرده اید، بزنید و در آخر در پودر سوخاري بغلطانید.

- روغن را داغ کنید و دو طرف آنها را در روغن سرخ کنید.

نکته:

به جاي سینه مرغ مي توانيد از يك ورق ژامبون گوشت يا ژامبون مرغ استفاده کنید.

روش تهیه کوردون بلوي مرغ

مواد لازم:

4 عدد سینه مرغ دوبل (هرکدام 200 گرم) بدون پوست و استخوان

نمک و فلفل سیاه

8 باریکه نازک همبرگر

16 لایه نازک پنیر پیتزا یا گودا

2 قاشق چایخوري آویشن

يك چهارم پیمانه آرد

يك فنجان نان سوخاري خرد شده

يك قاشق چایخوري روغن زیتون

2 عدد تخم مرغ

2 قاشق چایخوري آب

روش تهیه:

فر را از قبل تا 350 درجه فارنهایت گرم کنید. سینه مرغ را بین دو لایه پلاستيكي گذاشته، با استفاده از طرف صاف يك چکش

گوشت، به آرامي سینه مرغ را با ضربه به يك چهارم ضخامتش برسانید.

دقت کنید که محکم روي گوشت نکوبید زیرا ممکن است باعث قطعه قطعه شدن یا ایجاد سوراخ در گوشت شود. روي هر

سینه مرغ دو لایه پنیر بگذارید، سپس دو قطعه همبرگر، دوباره دو لایه پنیر. از اطراف گوشت نیم اینچ برای بستن رول مرغ باز

بگذارید. اطرافش را خوب جمع کرده و محکم مثل يك رول آن را لوله کنید. اطراف آن را محکم فشار دهید تا درزهایش باز نماند.

آرد را با مقداري از نمک و فلفل مخلوط کرده و روي يك کاغذ مومي یا بشقاب مسطح بپاشید. نان سوخاري و آویشن را با نمک

و فلفل و روغن مخلوط کنید. آب و تخم را با هم بزنید و مخلوط بدست آمده باید روان باشد.

آرد را کم کم روي مرغ بپاشید، سپس در مخلوط تخم مرغ فرو برید. سپس با نان سوخاري روکشي برایش ایجاد کنید. حالا

رولت ها داخل تابه گذاشته و به مدت 20 دقیقه حرارت دهید تا قهوه اي و کاملاً پخته شود.

قبل از سرو به حالت مارپیچي رولت ها را ببرید.

