

کیاب دورنگ

فیله گوساله را به صورت ورقه های مستطیل شکل درآورده و با بیفتک کوب، بکوبید...



مواد لازم:

- فیله مرغ 500 گرم
- فیله گوشت گوساله 500 گرم
- پیاز متوسط 1 عدد
- قارچ 20 عدد
- آب لیمو ترش 2 قاشق غذاخوری
- فلفل سبز دلمه ای 1 عدد
- گوجه فرنگی سفت 2 عدد
- نمک و فلفل به میزان لازم
- روغن زیتون به میزان لازم
- گوجه فرنگی تزیینی به مقدار لازم
- زیتون سیاه و سبز به مقدار لازم

طرز تهیه:

فیله گوساله را به صورت ورقه های مستطیل شکل درآورده و با بیفتک کوب، بکوبید. فیله مرغ را هم به همین شکل در آورید. قطعات مرغ را در روغن زیتون، آب لیمو، نمک و فلفل قرار دهید و قطعات گوشت را با آب لیمو، روغن زیتون و فلفل مزه دار کنید. سپس بگذارید یک تا دو ساعت بمانند.

پیاز، فلفل دلمه و گوجه فرنگی را خالالی برش دهید.

یک تکه فیله گوساله را روی سطح صافی قرار داده و فیله مرغ را وسط آن بگذارید و یک خلال پیاز، یک خلال فلفل دلمه ای، یک خلال گوجه فرنگی و قارچ روی آن بگذارید. بعد آن را لوله کنید و به سیخ بکشید.

سپس آنها را روی آتش یا داخل ماهیتابه سرخ کنید و به دلخواه سرو کنید.

می توانید این غذا را با گوجه فرنگی های تزیینی و زیتون سیاه و سبز تزیین کنید.

نکات تغذیه ای :

این غذا، حاوی آهن و ویتامین C است، لذا برای افراد دچار کم خونی مفید است.

انرژی کل این غذا، 1600 کیلوکالری است