

فیله مرغ پُر شده

فیله‌ها را با بیفتک کوب می‌کوبیم طوری که پاره نشود و با پیاز، سویا سس، زعفران، روغن زیتون و مقداری فلفل سیاه مزه‌دار کرده و ...



فیله‌ها را با بیفتک کوب می‌کوبیم طوری که پاره نشود و با پیاز، سویا سس، زعفران، روغن زیتون و مقداری فلفل سیاه مزه‌دار کرده و ...

مواد اولیه:

فیله مرغ چهار تکه

پیاز داغ نصف پیمانه

زرشک نصف پیمانه

گردو خرد شده یک پیمانه

نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به میزان لازم

زعفران آب کرده دو قاشق غذاخوری

سویا سس یک قاشق غذاخوری

روغن زیتون دو قاشق غذاخوری

پیاز خلال شده متوسط یک عدد

آبلیمو یک قاشق غذاخوری

روغن مایع به میزان لازم

طرز تهیه

* فیله‌ها را با بیفتک کوب می‌کوبیم طوری که پاره نشود و با پیاز، سویا سس، زعفران، روغن زیتون و مقداری فلفل سیاه مزه‌دار کرده و دو ساعت در یخچال می‌گذاریم، سپس به آن آبلیمو و نمک اضافه کرده و کنار می‌گذاریم.

* زرشک و گردو را با پیاز داغ تفت داده و مقداری نمک، فلفل و زردچوبه می‌افزاییم.

* بعد از سرد شدن مواد را داخل فیله‌ها قرار داده، رول می‌کنیم و با نخ یا خلال دندان می‌دوزیم و آن‌ها را در روغن داغ در تابه چدنی با شعله ملایم سرخ می‌کنیم.