

اینچیلادا مرغ و پنیر



تعداد: 4 نفر | زمان تهیه: 15 دقیقه | زمان پخت: 15 دقیقه مواد لازم یک عدد پیاز قرمز کوچک 700 گرم میوه
فیسالیس یک یا دو عدد فلفل چیلی خرد شده نصف پیمانه آب مرغ کم نمک کمی شکر 8 عدد نان پیتا 3 پیمانه
گوشت مرغ ریز شده 2.5 پیمانه پنیر موزارلا رنده شده 3/1 پیمانه گشنیز تازه ریز شده دو قاشق غذاخوری روغن زیتون
پیمانه پنیر فتا خرد شده طرز تهیه منقل را روشن کنید، یک توری روی آن بگذارید. نیمی از پی

تعداد: 4 نفر | زمان تهیه: 15 دقیقه | زمان پخت: 15 دقیقه

مواد لازم

یک عدد پیاز قرمز کوچک
700 گرم میوه فیسالیس
یک یا دو عدد فلفل چیلی خرد شده
نصف پیمانه آب مرغ کم نمک
کمی شکر
8 عدد نان پیتا
3 پیمانه گوشت مرغ ریز شده
2.5 پیمانه پنیر موزارلا رنده شده
1/3 پیمانه گشنیز تازه ریز شده
دو قاشق غذاخوری روغن زیتون
پیمانه پنیر فتا خرد شده

طرز تهیه

منقل را روشن کنید، یک توری روی آن بگذارید. نیمی از پیاز را حلقه ای برش دهید و کنار بگذارید. نیم دیگر را خالی کنید و به همراه فیسالیس به مدت 7 تا 10 دقیقه روی فویل روی منتقل قرار دهید تا طلایی و نرم شوند. سبزیجات کباب شده را داخل غذاساز بریزید و به همراه آب مرغ آنها را پوره کنید. برای مزه‌دار شدن نصف قاشق چایخوری نمک و کمی شکر اضافه کنید. در این فاصله، در یک کاسه، مرغ و پنیر رنده شده را با هم مخلوط کنید. مقداری از مخلوط مرغ را وسط نان پیتا بگذارید، کمی گشنیز بریزید و نان را لقمه کنید. همین کار را با بقیه نان و مرغ ها تکرار کنید. همه اینچیلادها را در کنار هم داخل یک تابه پیرکس بچینید و روی آنها کمی روغن زیتون بمالید. آنها را به مدت 5 دقیقه داخل فر بگذارید تا طلایی شوند. سپس فیسالیس را روی اینچیلادها بریزید و روی آن هم نصف پیمانه پنیر بریزید. دوباره 5 دقیقه دیگر داخل فر برگردانید و در آخر با حلقه های پیاز و گشنیز تزئین و سرو کنید.

ارزش غذایی

کالری: 626
چربی: 32 گرم
چربی اشباع شده: 13 گرم
کلسترول: 98 میلی‌گرم
سدیم: 1056 میلی‌گرم

کربوهیدرات: 46 گرم
فیبر: 6 گرم
پروتئین: 47 گرم