

سیب زمینی شکم پر با مرغ

مخلوط خوشمزه مرغ و سبزیجات را که در سس پنیر خامه‌ای پخته شده درون سیب‌زمینی قرار داده و از طعم آن لذت ببرید.



مخلوط خوشمزه مرغ و سبزیجات را که در سس پنیر خامه‌ای پخته شده درون سیب‌زمینی قرار داده و از طعم آن لذت ببرید.

مواد لازم:

سیب‌زمینی متوسط: سه عدد

مرغ: یک پیمانه، خرد و پخته شود.

بروکلی درشت خرد شده: یک پیمانه

پیازچه خرد شده: نصف پیمانه

سیر: سه حبه، ریز خرد شود

هویج: نصف پیمانه، ریز خرد شود

آب داغ: سه چهارم پیمانه

شیر بدون چربی: سه چهارم پیمانه

آرد: یک قاشق غذاخوری

لفل سیاه: یک چهارم قاشق چای‌خوری

پنیر کم چرب رنده شده: نصف پیمانه

طرز تهیه:

- سیب‌زمینی‌ها را خوب شسته و آن‌ها را به دو قسمت مساوی تقسیم کنید.
- درون قابلمه‌ای دردار، سیب‌زمینی‌ها را تا حدودی که آب روی آن‌ها قرار گیرد ریخته و آن‌ها را حدود 20-15 دقیقه یا تا زمانی که یک چنگال درون آن‌ها فرو کرده، نرم بیرون بیاید حرارت دهید.
- سیب‌زمینی‌ها را از درون آب بیرون آورده و کنار بگذارید.
- درون تابه‌ای را روغن اسپری کرده یا کمی روغن بریزید، سپس مرغ پخته شده، بروکلی، پیاز، هویج، سیر و آب را به آن اضافه کنید.
- مخلوط فوق را حدود 5 دقیقه یا تا زمانی که نرم شوند بجوشانید سپس حرارت را کم کنید.
- درون شیشه‌ای که درب آن خوب بسته شود شیر، آرد و فلفل را ریخته و خوب هم بزنید.

• مخلوط آرد را به مخلوط مرغ اضافه کرده و آن‌ها را خوب با هم مخلوط کنید.

• پنیر را به مخلوط اضافه کنید. مخلوط را روی حرارت کم حدود 5 دقیقه دیگر یا تا زمانی که غلیظ شود قرار دهید. در این میان مخلوط را مرتب هم بزنید.

• هنگام سرو، روی هر بشقاب دو نیمه سیب‌زمینی را قرار داده و درون آن‌ها را از مخلوط فوق پر کنید.