

## رولت مرغ پنیری با کلم بروکلی

برای تهیه رولت مرغ پنیری به جای پنیر چدار می‌توانید از هر نوع پنیر چرب دلخواهی استفاده کنید.



برای تهیه رولت مرغ پنیری به جای پنیر چدار می‌توانید از هر نوع پنیر چرب دلخواهی استفاده کنید.

آماده سازی: يك ساعت

مدت انتظار: يك ساعت

مجموعاً: 2 ساعت

مواد اولیه: برای 2 نفر

موسیر: 2 عدد

آبلیمو: يك قاشق غذاخوری

مرغ: 4 قطعه (فيله)

کلم بروکلی: 2 فنجان (گل شده)

پنیر چدار: به میزان لازم

نمک: به میزان لازم

برگ بو: 3 عدد

سیر: 2 عدد

آب پیاز: يك پیمانه

هویج: عدد

کرفس: يك ساقه

پودر سیر: يك قاشق مرباخوری

زعفران: به میزان لازم

**طرز تهیه:**

\* ابتدا ظرف در بسته‌ای را انتخاب کنید. مرغ را شسته و خشک کنید و روی میز کار قرار داده و رویش نایلون بکشید و با گوشتکوب کامل آن را باز کنید سپس داخل ظرف قرار داده و آب پیاز، زعفران، برگ بو، آبلیمو، نمک، فلفل، هویج، کرفس، سیر، موسیر و پودر سیر را به آن اضافه کرده و کاملاً مخلوط کنید تا مواد شما یکنواخت شوند. حال ظرف را به مدت يك ساعت داخل یخچال قرار دهید.

\* داخل قابلمه‌ای چند لیوان آب و مقداری نمک بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید سپس کلم بروکلی‌ها را داخل

آن بیندازید و 5 دقیقه بگذارید بپزند ، پس از 5 دقیقه کلمها را با آب سرد آبکشی کنید.

\* فر را با دمای 200 درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود. بعد از مدت یک ساعت مرغها را از مواد اضافه جدا کرده و رویشان نمک و فلفل بریزید و مقداری کلم بروکلی پخته و پنیر رنده شده قرار دهید.

\* پس از اضافه کردن مواد را از اطراف مرغ جمع کنید و بصورت کامل ببندید و با خلال محکم کنید.

کف ظرف یا سینی را چرب کنید سپس مرغهای رول شده را کف آن بچینید و داخل فری که از قبل با حرارت 200 درجه سانتیگراد روشن کردهاید و گرم شده است به مدت 30 دقیقه بپزید سپس در ظرف بکشید و بهمراه سس و چاشنی دلخواه سرو کنید.

#### نکات:

1) در صورت تمایل رولتها را در روغن یا کره سرخ کنید.

2) بهتر است این غذا را با سس تار تار سرو کنید.

3) در صورت تمایل از مواد دلخواه دیگری هم داخل رولت استفاده کنید.