

חזה עוף במילוי כרובית ופטריית בצל

חומרים

3 נתחי חזה עוף (נקי מעור, שומן)

כחצי כרובית מבושלת במים עם כף אבקת מרק

5 פטריות חתוכות לקוביות

1 בצל חתוך לקוביות

פטרוזיליה קצוצה

אופן ההכנה

הכנת המילוי-

1. יש להרתיח מים ולהכניס לתוכם את הכרובית בתוך כף אבקת מרק עוף עד לריכוך. לאחר שהכרובית רכה , מסננים את המים ומקררים.
2. את הבצל יש לטגן על מחבת במעט שמן (החסידים מטגנים על מים). לאחר מכן מוסיפים את הפטריות. עד לאידוי של הבצל והפטריית.
3. מרסקים את הכרובית עד לקבלת מחית רכה (במידה ונוצרים נוזלים יש לסנן אותם)
4. להוסיף את תערובות הבצל והפטריית למחית הכרובית ולערבב.

הכנת חזה עוף

1. חורצים בכל נתח של חזה עוף כיס שיאפשר להכניס את המילוי.
2. פותחים את החזה (כמו פיתה)
3. ממלאים לתוך החזה את התערבות הכרובית.
4. אין צורך להדק.

האפייה

1. מורחים על כל חזה תרסיס של שמן
2. מטבלים את החזה בטיבול האהוב עליכם (פפריקה, מלח פלפל, קארי הודי, תערובות של תבלינים, עשבי תיבול, שום, לימון – כיד הדמיון והטעם)
3. מנחים את חזה העוף על תבנית עם נייר אפיה.
4. מכנסים לתנור שחומם מראש ל- 180 מעלות כחצי שעה.

רצוי לאכול חם בתוספת אורז וסלט עגבניות חי.

ניתן להחליף את המילוי בירקות מילוי אחרים (תרד, קישוא, גזר וכדומה)

