

فنجان غذای خوردنی درست کنید! + فیلم

همانطور که اول جذب بسته‌بندی زیبا و خوب يك محصول غذایی می‌شوید و بعد آن را می‌خرید، در انتخاب غذا هم، ظاهر آن بسیار مهم است.

مواد لازم:

کلم بروکلی : ۲ پیمانه
سیر : ۱ عدد
پنیرپارمزان : ۱ پیمانه
تخم مرغ : ۱ عدد
روغن زیتون : ۱ قاشق غذاخوری
پنیرریکوتا : ۴۵۰ گرم
نمک : نصف قاشق چایخوری
ریحان تازه : ۱/۴ پیمانه
جعفری تازه : ۲ قاشق غذاخوری
گوجه گیلاسی : ۱.۵ پیمانه یا فنجان

طرز تهیه:

ابتدا فر را با دمای ۱۹۰ درجه گرم کنید.

داخل مخلوط کن کلم بروکلی ، سیر ، پنیرپارمزان ، تخم مرغ و روغن زیتون را با هم مخلوط کنید تا مایه یکدست درست بشه

داخل قالب ها که از قبل با روغن چرب شده ، مخلوط را به ضخامت ۱ سانتیمتر طبق فیلم بریزید و با دست به بدنه فشار بدهید.

داخل فر برای ۳۰ دقیقه بپزید. بعد از سرد شدن از داخل قالب ها دریاورید.

پنیرریکوتا را با ریحان و جعفری ریز شده و نمک مخلوط کنید و داخل فنجان ها بریزید و گوجه گیلاسی را قرار دهید. همانطور که داخل فیلم می بینید می توانید از ترکیبات مختلف برای پر کردن داخل فنجان ها استفاده کنید:

اول : پیاز و سیر را با روغن زیتون تفت بدید بعد از کمی سبک شدن گوشت و سوسیس چرخ کرده را بریزید و تفت بدید پودرپارمزان ، فلفل ، نمک ، جعفری و ریحان را اضافه کرده و مخلوط کنید سپس رب گوجه و سس گوجه را اضافه کنید برای ۴۵ دقیقه با شعله کم بجوشانید تا مواد پخته و غلیظ شوند ، حال داخل فنجان ها ریخته و روی آن پنیرموزارلا قرار دهید و دو دقیقه گریل کنید

دوم : فیله های مرغ نگینی ریز شده را با روغن زیتون تفت بدید و سرخ کنید بعد سس پستو اضافه کرده و مخلوط کنید و داخل فنجان ها ریخته و روی آن گوجه گیلاسی و ریحان قرار دهید.

منبع: آخرین خبر

Source URL: <https://www.otaghkhabar24.com/news/172323>