

חזה עוף ממולא בירקות ומגולגל בתנור



רכיבים

- חזה עוף פרוס לשניצלילים
- גרם שעועית בובס מהקפואים בסופר
- גזר
- חבילה רסק עגבניות
- לפי הטעם מלח לפי הטעם
- לפי הטעם פלפל שחור לפי הטעם
- 1/2 2/1 כפית שום גבישי
- 1/2 2/1 כפית כמון טחון
- חבילה פירורי לחם יפנים פנקו
- כף שמן זית לפי הצורך

הכנה

1. מכניסים את השעועית הירוקה הקפואה למיקרו ל-2 דקות שתהיה מוכנה ופריכה ואח"כ מסננים אותה מהמים.
2. חותכים את הגזר למקלות בעובי חצי ס"מ.
3. אם לא קונים את חזה העוף כבר פרוס לשניצלילים, מנקים את חזה העוף ופורסים כל חצי ממנו ל-3 פרוסות. (סה"כ אמורים להיות 6 פרוסות דקות) משטחים את הנתחים בעזרת פטיש שניצלילים. שיהיה רחב ודק - אבל לא דק מדי!
4. מערבבים את רסק העגבניות עם המלח, הפלפל השחור, אבקת השום והכמון.
5. מכינים קערה עם פרורי לחם.
6. מכינים תבנית לתנור (אפשר עם נייר אפיה, או תבנית חסינת חום משומנת קלות עם ספריי שמן).
7. פורסים נתח חזה עוף על קרש חיתוך - כשהקצה הרחב יותר כלפיכם ומורחים אותו בשכבה דקה של רסק עגבניות. מניחים על הקצה 3-4 שעועיות ו-3-4 מקלות גזר.
8. מגלגלים בהדיקות את חזה העוף עד שהוא נסגר. תוקעים קיסם על הפתח ועד לצד השני.
9. מעבירים לקערת הפירורים ומצפים היטב מכל הכיוונים - ומעבירים לתבנית. חוזרים על הפעולות עד שנגמרים נתחי חזה העוף. מזליפים מעט שמן זית על כל חזה עוף ממולא.
10. מכניסים לתנור על 180 מעלות ל-25 דקות. זהו! מוכן!

50 דקות

6 servings 6