

חזה עוף ממולא בעשבי תיבול

מנה 210 קלוריות



מצרכים:

כפית שום כתוש
כף שמן זית
כף רוטב סויה
2 כפיות לימון כבוש / 2 כפיות מיץ לימון טרי
700 ג' חזה עוף (כ- 6 מנות / פרוסות)
1/3 כוס מים פושרים
כפית תימין

מילוי לחזה עוף:

כוס תרד
חופן פטרוזיליה
חופן בזיליקום

אופן ההכנה:

- שטחו את חזה העוף דק-דק
- קצצו את עשבי התיבול והניחו מן התערובת לאורך חזה העוף, במרכז
- גלגלו את חזה העוף (כמו רולדה) באופן הדוק וסיגרו עם קיסם שיניים

הכנת הרוטב:

- מערבבים היטב שום, סויה, מיץ לימון, שמן זית, תבלינים ומים
- צקו את הרוטב על רולדות העוף
- הכניסו לתנור שחומם מראש ל- 170 מעלות למשך 25-30 דקות
- הקפידו לא לבשל יתר על המידה, על מנת שהרולדות לא יתייבשו