



Пилешки ролнички со зеленчук во бешамел

Ролнички од пилешки стек, со карфиол и брокула, прелиени со бешамел сос. Сето ова спакувано во форма на мафини, за декоративен и вкусен оброк.



Вид на оброк: **Ручек**

Комплексност: **Средно**

Број на лица: **3 лица**

Време на подготовка: **30-60 минути**

Состојки:

- 600 грама пилешки гради
- 100 грама свински врат
- 300 грама карфиол и брокула
- 100 грама кашкавал
- ½ лажичка црвен пипер
- Прстофат лук во прав
- Мешан сув зачин

За БЕШАМЕЛ ќе ви треба:

- 50 грама путер
- 3 лажици брашно
- 400 мл млеко
- Прстофат мускатно оревче, сол и бибер
- 50 грама пармезан

Чекор 1

Карфиолот и брокулата обарете ги во солена вода исцепкани на покрупни цветови. Белото месо исечете го на шницли и исчукајте го со чуќ за месо.

Од месото завиткајте ролнички и прикачете ги со чепкалка. Направете смеса од зачини (сув лук, мешан сув зачин и црвен пипер) и валкајте ги од рамната страна. Пржете ги на масло од сите страни додека да заруменат.

Чекор 2

Во меѓувреме подгответе го бешамелот. Путерот ставете го во сад и кога ќе се загрее додадете го брашното. Пропржете го брашното и додадете го топлото млеко.

Топло млеко додаваме за да не се направат грутки. Мешајте убаво додека не добиете густа смеса и додадете го пармезанот.

Чекор 3

Во калапот за мафини наредете ги ролничките. На секоја ролничка ставете кругче од свинскиот врат, покријте со цвет од карфиол или брокула и прелејте со бешамелот. Печете во загреана рерна на 220 степени 15 минути, или додека да фати коричка бешамелот.

На кратко извадете ги, врз секое ставете наредан кашкавал и вратете во рерна додека да се стопи кашкавалот (1 минута). Држете ги на топло до служење.



Чекор 4

Наросете со црвен пипер на секое парче. Сервирајте ги со гарнир по желба.

Совет

Ние ги направивме во калап за мафини, но ако ви се брза, може да ги подготвите во една тава.

Користени производи:



Делициа Тава за пржење



Делициа Касерола



Фемели сет тави



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk