



## 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 чук 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



Фемили сет тави



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.  
Испрати го твојот омилен рецепт на [www.moirecepti.mk](http://www.moirecepti.mk)