



חזה עוף ממולא אורז

בשרי | רמה בינונית

מנה מכובדת ועסיסית לאירוע מושקע יותר. חזה עוף דק נמלא באורז מתובל עם בצל מטוגן ורוטב צ'ילי, נגלל לרולדה ונאפה ברוטב מבריק שסופג פנימה.

החומרים:

8 חזות עוף פרוסים דק

למילוי:

2 כוסות אורז

2¼ כוסות מים

2 בצלים מטוגנים

½ כוס רוטב צ'ילי

כף מלח

כף אבקת מרק עוף

לרוטב:

1 כוס שמן

¼ כוס מים

¼ כוס רוטב צ'ילי

2 שיני שום

כף סילאן

כף רוטב טריאקי

כפית כפריקה

כפית תבלין גריל עוף

½ כפית מלח

לקישוט:

שומשום לבן

שומשום שחור

צלחות המנה:

כל היפוי כאן בחתך. חתכו כל רולדה באלכסון לפרוסות עבות, והגישו את הפרוסות כעין מניפה.

אופן ההכנה:

בשלו את האורז עם המים, המלח ואבקת מרק העוף על פי הוראות ההכנה על האריזה.

הוסיפו לאורז את רוטב הצ'ילי ואת הבצל המטוגן וערבבו היטב עד לתערובת אחידה. טעמו ותקנו תיבול לפי הצורך; המילוי אמור להיות מתובל היטב כשהוא בפני עצמו.

פרסו כל חזה עוף על משטח העבודה ופזרו לאורכו שורה של מילוי אורז, מעט מהקצה הקרוב אליכם.

נגללו כל חזה לרולדה הדוקה וסדרו בתבנית אפייה כשהתפר פונה כלפי מטה. טחנו בבלנדר או במעבד מזון את כל מרכיבי הרוטב עד לתערובת אחידה, ויצקו על הרולדות באופן שווה כך שכולן מצופות. פזרו מעל שומשום לבן ושומשום שחור. אפו בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות כשלושת רבעי שעה, עד שהעוף מבושל והרוטב מסמיך ומבריק.