

## חזה עוף ממולא בירקות



### רכיבים

- חזה עוף דקים
- בצל
- 1/2 2/1 ראש כרוב
- גזר מגורדים
- פלפל אדום
- פלפל כתום
- חבילה פטריות שמפיניון חתוכות
- כפית מלח
- קורט פלפל
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל
- כפות רוטב צ'ילי מתוק 290 מ"ל
- לפי הטעם חרדל

### הכנה

1. לטגן בצל חתוך לקוביות, להוסיף כרוב חתוך לרצועות דקות, לבחוש ולאדות מספר דקות.
2. להוסיף את הפלפלים חתוכים לרצועות דקות, את הגזר המגורד והפטריות. לבחוש ולהמשיך לאדות.
3. להוסיף את התבלינים ולבשל מספר דקות.
4. למרוח על צד אחד של חזה העוף מעט חרדל, להניח באמצע של כל אחד כף מהמלית ולסגור משני הצדדים (ניתן לסגור באמצעות קיסמים).
5. לטבול בקמח, ביצה ופירורי לחם ולטגן משני הצדדים.
6. לכסות בנייר אלומיניום ולאפות בתנור בחום בינוני כ-30 דקות.

60 דקות

6 servings 6