

[الأطباق/برولاد الدجاج بالسلق](#)

**Nombre de personne**  
**Durée de préparation**  
**Difficulté** 1

5  
 30 Minutes  
**Note**

0/5 (0 vote )

**المكونات**

70 غ من صدر الدجاج

100 غ من الجبن الأبيض

500 غ من السبانخ

300 غ من الجزر

1 بصلة

50 غ مارغرين فلوريال

15 سل مرق دجاج

10 سل حليب

ملح فلفل

**إعداد**

قشري الجزر وقصّيه على شكل أعواد، ثم قشّري البصل وقصّيه على شكل حلقات رقيقة.

نظفي واغسلي السبانخ، ثم خليهم يطيبوا لمدة 5 دقائق في الماء المغلي المملح، بعدها صفيه من الماء.

طبي الجزر في الماء المغلي لمدة 5 دقائق بعدها صفيه. ضعي شرائح الدجاج على لوح التقطيع ثم زيدي الملح والفلفل. ادھنيهم بطبقة رقيقة من الجبن الأبيض وغطيهم بالسبانخ. لفيهم وأمسكهم بخيط الطهي او عود أسنان.

قومي بتحميم الرولات في مقلاة بالمرغرين فلوريال. ضيفي الجزر والبصل ثم خليه يطيب قليلا، ثم زيدي المرق. خلي المزيج يغلي، واخفضي الحرارة وخليه لمدة 15 دقيقة.

امزجي باقي الجبن مع الحليب وأضيفي صلصة طهي الرولات. اضبطي التوابل وخليه يستمر في الطهي على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.

قدمي الرولات على الأطباق وضيبي الجزر وصلصة الطهي.  
قدميها على الفور.