



طرز تهیه کیتو مرغ یا کتلت ایتالیایی

کیتو مرغ یا کتلت مرغ ایتالیایی از غذاهای خوشمزه و پرطرفدار ایتالیا می باشد که با ذائقه ایرانی ها بسیار سازگار می باشد.

به گزارش سایت خبری پرسون، کتلت یا کیتو مرغ یک غذای خوشمزه ایتالیایی است که شباهت زیادی به کتلت مرغ دارد و برای طعم لذیذ تر آن همراه با پنیر موزارلا و سبزیجات مختلف تهیه میشود. برای پخت یک غذای متنوع برای نهار یا شام، میتوانید این کتلت ایتالیایی را با این دستور، آماده کنید.

مواد لازم تهیه کتلت ایتالیایی ، کیتو مرغ

مواد لازم
مقدار

سینه مرغ
۷۰۰ گرم

تخم مرغ
۲ عدد

پنیر موزارلا
۱ پیمانه

پودر سیر
۱ قاشق چایخوری

نمک و فلفل سیاه
به مقدار کافی

ریحان و جعفری خرد شده
از هر کدام ۲ قاشق غذاخوری

پیاز چه خرد شده
۲ قاشق غذاخوری

پودر پاپریکا
۱ قاشق چایخوری

دستور پخت کیتو مرغ یا کتلت ایتالیایی

ابتدا استخوان های سینه مرغ را جدا کنید و به صورت مکعب های ریز خرد کنید.
سپس داخل کاسه ای مناسب تخم مرغ ها را با سبزی ها مخلوط کنید و خوب هم بزنید. بعد به تخم مرغ ها ، پودر سیر، پودر سوخاری، پاپریکا و کمی نمک و فلفل اضافه کنید و با قاشق هم بزنید.
حالا مرغ های خرد شده را هم در آخر اضافه کنید و خوب به مواد آغشته کنید. سپس روی ظرف را با سلفون بپوشانید و نیم ساعت در یخچال قرار دهید تا طعم دار شود.
در این مرحله پس از مزه دار شدن مرغ ها ،تابه ای را روی حرارت ملایم قرار دهید و مقداری روغن داخل آن بریزید تا گرم شود. سپس مایه را کف تابه بریزید و روی آن را کاملا صاف کنید. وقتی یک طرف کیتو سرخ شد آن را برگردانید تا طرف دیگر آن ها نیز سرخ شود.
نوبت آن رسیده تا کیتوهای سرخ شده را روی دستمال روغن گیر قرار دهید تا روغن اضافش گرفته شود. کیتوی مرغ را در کنار سس مارینارا سرو کنید.
در تهیه کیتو مرغ میتوانید سبزیجات را به دلخواه تغییر دهید و پنیر را به دلخواه حذف کنید.

مواد لازم برای سس مارینارا کتلت ایتالیایی

مواد لازم
مقدار

گوچه فرنگی
۸ عدد

سیر
۴ حبه

پیاز
۱ عدد

آویشن
۱ قاشق غذاخوری

جعفری خرد شده
۱ قاشق غذاخوری

ریحان خرد شده
۱ قاشق غذاخوری

روغن زیتون
۴ قاشق سوپخوری

رب گوجه فرنگی
۲ قاشق غذاخوری

کره
۲ قاشق سوپ خوری

آب لیمو ترش
۲ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل سیاه
به مقدار لازم

دستور تهیه سس مارینارا

برای تهیه این سس، ابتدا گوجه فرنگی ها را بعد از شستن پوست بگیرید و بعد با رنده ریز رنده کنید و یا میتوانید داخل دستگله غذاساز یا مخلوط کن به شکل پوره در بیاورید.
پیاز و سیرها را هم بعد از پوست کندن با رنده ریز رنده کنید.
حالا تابه ای را روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن زیتون یا کره داخل آن بریزید تا داغ شوند. بعد پیازها را داخل روغن بریزید و تفت دهید تا نرم و سبک شود. سپس سیر را به پیاز اضافه کنید و تفت دهید تا طلایی رنگ شوند.
در این مرحله از تهیه سس، با وجود سیر و پیاز داخل تابه، وسط آن را باز کنید و رب گوجه فرنگی را وسط تابه بریزید و برای چند دقیقه تفت دهید تا بوی خامی رب گرفته شود و رنگ باز کند.
بعدگوجه فرنگی های پوره شده را اضافه کنید و به همراه آویشن، نمک و فلفل تفت دهید. وقتی آب گوجه فرنگی بخار شد و سس به غلظت دلخواه رسید.
آب لیمو را اضافه کنید و در آخر جعفری و ریحان خرد شده را نیز بیفزایید و مداوم مواد را تفت دهید تا سس به قوام دلخواه برسد.