

## ژامبون مرغ و قارچ رژیمی

### مواد لازم :

سینه مرغ ۶۰۰ گرم

گوشت گوساله نخودی ۴۰۰ گرم

ران مرغ ۴۰۰ گرم

آرد نشاسته ذرت ۶۰ گرم

آرد گندم ۶۰ گرم

شیر خشک ۶۰ گرم

گلوتن ( اختیاری ) ۳۰ گرم

کازوین ۱۰ گرم

پوره یخ ۱۵۰ گرم

روغن ۸۵ گرم

اموژل ۶ گرم

تخم مرغ ۲ عدد

سیر ۵-۶ حبه

### تیکه نمایی

هویج ۱۲۰ گرم

قارچ ۱۵۰ گرم بلانچ شده

### ادویه شامل :

نمک ۲۲ گرم

پودر سیر و پاپریکا ۵ گرم

ادویه کالباس مرغ و قارچ ۳۰ گرم



مهدیه جندی FFAAST FOOD