

1 Νοεμβρίου 2018

## Ρολό κιμά μεμανιτάρια και καρότο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα



Ένα πεντανόστιμο χορταστικό πιάτο!

Υλικά για 4 άτομα

700 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς

200 γρ. χοιρινός κιμάς

1 μεγάλο πολτοποιημένο κρεμμύδι ξερό

1 αβγό  
2 κουταλιές σούπας γιαούρτι  
1/2 ποτήρι τριμμένη φρυγανιά  
1 κουταλάκι γλυκού ξύδι  
αλάτι  
πιπέρι  
ρίγανη  
1 κουταλιά σούπας ελαιόλαδο  
Για τη γέμιση

300 γρ. μανιτάρια  
2 πιπεριές Φλωρίνης κομμένες κυβάκια  
1 σκελίδα σκόρδο  
1 καρότο κομμένο κυβάκια  
αλάτι  
πιπέρι  
δυόσμο  
1 ποτήρι νερό  
2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο  
100 γρ τριμμένο κασέρι  
Εκτέλεση

Σε ένα βαθύ μπολ βάζετε αρχικά όλα τα υλικά για το ρολό κιμά και τα ζυμώνετε καλά.

Για τη γέμιση

Σε ένα τηγάνι βάζετε τις δυο κουταλιές ελαιόλαδο και σοτάρετε τα μανιτάρια, το σκόρδο, τις πιπεριές και το καρότο κομμένο σε μικρά κυβάκια, μέχρι να μαλακώσουν.

Έπειτα προσθέτετε τον δυόσμο, αλάτι, πιπέρι κι αφήνετε να κρυώσει.

Απλώνετε σε μια επιφάνεια τον κιμά που ζυμώσατε κι από πάνω προσθέτετε τη γέμιση, το τριμμένο κασέρι και το τυλίγετε προσεχτικά σε ρολό.

Βάζετε σε ένα ταψί 1 ποτήρι νερό, 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο και το ρολό.

Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 190 βαθμούς για 30 λεπτά.

Το γυρνάτε και από την άλλη πλευρά και ψήνετε για άλλα 30 λεπτά, για να ροδοκοκκινίσει.

Αν το νερό τελειώνει την ώρα του ψησίματος προσθέτετε λίγο ακόμη.

Πηγή: [briefingnews.gr](http://briefingnews.gr)