Домашние куриные рулеты

На 100 грамм:
Калорийность: **149.95 ккал.**
Белки: **14.88 г.**
Жиры: **9.18 г.**
Углеводы: **1.62 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnie-kurinye-rulety/

Колбаски (или рулеты) особенно хороши на 2-ой день в холодном виде. Их можно подать в качестве закуски, нарезав тонкими ломтиками. Можно их и в горячем и в разогретом виде. Отличное блюдо для праздничного стола!

Ингредиенты:
- куриные окорочка 2 шт
- яйцо крупное 3 шт
- морковь мал.1 шт
- перец болгарский красный 1 шт
- сыр чеддер 100 г
- желатин порошковый 2 ст. л
- зелень 1 пучок

Приготовление:
Для этого рецепта нам понадобятся очень крупные окорочка, у меня были от домашней птицы. Их надо надрезать вдоль кости и вытащить кость. Мясо раскрыть как "книгу".
Посолить и поперчить.
Отбить немного и посыпать желатином каждый пласт.
Для начинки нам понадобятся из трех яиц 2 вареных, а одно сырое. 2 яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Добавить измельченный перец и морковь, потертую на мелкой терке.
Сыр также мелко натереть, зелень мелко нарубить, добавить сырое яйцо и все перемешать как следует. Посолить и поперчить (можно по вкусу чем нибудь приправить).
Выкладываем на мясо начинку.
Сворачиваем рулетом аккуратно. Завернуть каждый рулет в фольгу в три слоя и уложить в форму для запекания. Выпекать при 180 гр примерно 45 минут.
Затем остудить и охладить в холодильнике пару часов и можно уже резать тонкими ломтикам

(острым ножом!). Вообще я их делала уже дважды и решила второй раз не заворачивать в фольгу - получилось тоже супер! Они классно подрумянились.