

# Домашний куриный рулет



На 100 грамм:  
Калорийность: **136,6 ккал.**  
Белки: **21,93 г.**  
Жиры: **4,37 г.**  
Углеводы: **2,55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnij-kurinyj-rulet/>

## Ингредиенты:

- грудка куриная 1,5 кг
- горчица 3 столовые ложки
- масло оливковое 5 столовых ложек
- чеснок 2 головки
- смесь перцев молотая 2 г
- кориандр молотый 1 чайная ложка
- паприка молотая 4 столовые ложки
- приправа для курицы 4 столовые ложки
- сок лимонный штуки
- соль по вкусу
- желатин 60 г

## Приготовление:

Грудки нарезать на небольшие куски, добавить мелко нарезанный чеснок, соль, пряности, масло, лимонный сок, желатин. Хорошо размешать.

Разложить порционно в рукав для запекания, хорошо завязать с обоих концов и поставить в холодильник на ночь для маринования.

На следующий день обмотать сверху фольгой и запекать в духовке 45 минут при 200 градусах.

Остудить, поставив под пресс на 6-8 часов.

Подавать охлажденным, нарезав порционно.