Фаршированные куриные грудки

На 100 грамм:
Калорийность: **119,84 ккал.**
Белки: **18,47 г.**
Жиры: **4,52 г.**
Углеводы: **1,36 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-kurinye-grudki/

Ингредиенты:
- 2 куриные грудки
- сыр фета по вкусу
- 1/2 цуккини или кабочка
- 1/2 моркови
- соль и перец по вкусу
- оливковое масло

Для маринада:
Йогурт натуральный
1 ч.л оливкового масла
Сок 1/2 лимона
1 ч.л орегано
1 ч.л рубленого чеснока
Черный перец, красный перец молотый, тмин и корица

Приготовление:
В небольшой миске смешайте все ингредиенты для маринада и отставьте в сторону. Поместите предварительно нарезанные куриные грудки на плоские пластины в маринад и тщательно перемешайте, закройте крышкой и в холодильник на 4 часа или на ночь. Разогреть духовку до 200 градусов. Цуккини, морковь порезать соломкой. Сбрызнуть небольшим количеством оливкового масла, посолить, поперчить. На плоские куриные грудки в центр положите сыр и овощи. Заверните в рулеты. Закрепите верхнюю часть зубочистками. Ставим в духовку в течение 20-22 минут на подкладке из фольги или на листе для выпечки. Даем рулетикам немного отдохнуть и подаем со свежими овощами.