

# Кабачковые рулетики



На 100 грамм:  
Калорийность: **116.66 ккал.**  
Белки: **8.99 г.**  
Жиры: **7.92 г.**  
Углеводы: **2.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovye-ruletiki/>

## Ингредиенты:

- курица (филе) 1 шт
- кабачки молодые 2 шт
- сыр твердый 50 г
- чеснок 2 зубчика
- соус из паприки готовый
- базилик несколько листиков
- соль и черный молотый перец по вкусу
- оливковое масло

## Приготовление:

Помыть и нарезать ломтиками вдоль кабачки, толщиной по 0,5 см, выложить их на противень с пергаментной бумагой, немного смазать оливковым маслом и посолить. Запекать в духовке при температуре 180 6-8 минут, тогда кабачки станут мягче и будут лучше сворачиваться. Куриную грудку нарезать тонкими продольными ломтиками, немного отбить, поперчить и посолить.

Сдобрить измельченным чесноком и дать немного промариноваться.

На ломтики кабачков выложить полоски куриного мяса, притрусить тертым сыром, базиликом и добавить немного соуса, затем скрутить кабачковые рулетики и склоть их шпажками. Запекать кабачковые рулетики при температуре 180 25 минут.