

# Кабачковые рулеты с курицей и творогом



На 100 грамм:  
Калорийность: **42,25 ккал.**  
Белки: **4,55 г.**  
Жиры: **0,79 г.**  
Углеводы: **3,89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovye-rulety-s-kuricej-i-tvorogom/>

## Ингредиенты:

- кабачки - 2 шт
- куриное филе - 350 г
- творог обезжиренный - 1 ст. л
- натуральный йогурт - 2 ст. л
- сыр - 50 г
- зелень - 1 ст. л
- чеснок - 3 г
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Кабачок моем и нарезаем полосками по 0,5 см. Противень застилаем бумагой для выпечки, раскладываем кабачки, немного смазываем оливковым маслом, солим. Ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 5 минут. Куриное филе нарезаем тонкими продольными полосками, аккуратно отбиваем, солим и перчим. Оставляем мясо на 5–10 минут.

На остывшие кабачки выкладываем полоски куриного филе.

В творог добавляем йогурт, чеснок, рубленую зелень, соль и перец. Хорошо все перемешиваем. Поверх филе кладем слой творожной начинки и присыпаем тертым сыром. Сворачиваем рулетики и скрепляем их шпажками. Сбрызгиваем оливковым маслом. Выпекаем в духовке 20–25 минут при температуре 180 градусов. Рулетики присыпаем зеленью и подаем к столу. При желании можно сделать соус: смешиваем йогурт с зеленью, чесноком и мелко порезанным болгарским перцем, солим и перчим по вкусу.