

Куриные роллы фаршированные брокколи и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **115.35 ккал.**
Белки: **19.99 г.**
Жиры: **3.27 г.**
Углеводы: **1.42 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinnye-rolly-farshirovannye-brokkoli-i-syrom/>

Ингредиенты:

- 1 средняя брокколи
- 4 куриные грудки
- соль, кайенский перец порошок, черный перец порошок
- 4 треугольника сыра
- растительное масло(минимум!)можно взять оливковое

для соуса:

- 1/2 стакана (125 мл) молока
- 1/2 стакана (125 мл) овощного бульона
- черный перец порошок
- молотый перец
- чесночный порошок

Приготовление:

Во-первых отварите брокколи в подсоленной воде в течение приблизительно 5 минут. Затем процедите их и промойте холодной водой.

Разогрейте духовку до 400 F (200 C).

Кусочки куриной грудки поместите между двумя полиэтиленовыми пленками и отбейте их.

Снимите верхнюю пленку и посыпьте мясо солью (примерно 1/4 чайная ложка на большую куриную грудку), кайенский перец порошок (примерно 1/8 чайной ложки) и перец черный молотый (около 1/8 чайной ложки).

Порежьте сыр на мелкие кусочки.

Поместите сыр на один край кусочка курицы.

Затем добавьте около 3-4 столовых ложек брокколи поверх сыра.

Используйте оставшуюся плёнку, чтобы свернуть куриный косочек в ролл. Закрепите концы и шов парой зубочисток. Налейте около 2 столовых ложек растительного масла в сковороду и поставьте её на средний огонь. Обжаривайте около минуты с каждой стороны.

Смажьте лист для выпечки растительным маслом и поместите внутрь роллы боковым швом вниз.

Выпекайте при температуре 400 F (200 C) в течение 30 минут.

В то же время, приготовьте легкий соус. Добавьте молоко, бульон, перец, паприку, чеснок в сковородку, где обжаривалась курица. Варите, помешивая, в течение около 5 минут.

Выньте цыпленка из духовки, залейте соусом и подавайте!