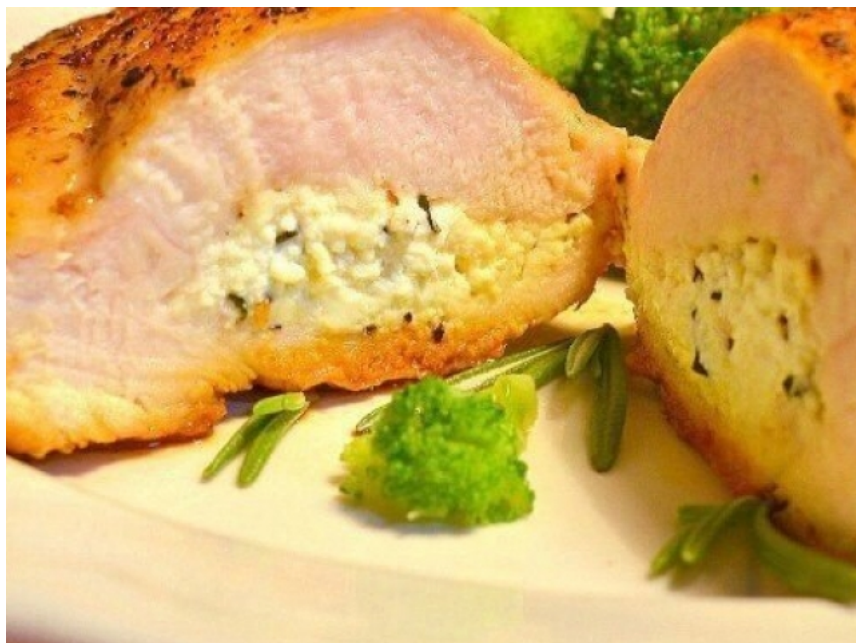


# Куриное филе с рикоттой и розмарином



На 100 грамм:  
Калорийность: **130,5 ккал.**  
Белки: **22,1 г.**  
Жиры: **4,2 г.**  
Углеводы: **1,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-rikottoj-i-rozmarinom/>

## Ингредиенты:

- куриные грудки 4 шт
- рикотта 4 ст. л
- розмарин 1 веточка
- чеснок 4 зубчика
- растительное масло 2 ст. л
- сливочное масло 1 ст. л
- морская соль по вкусу
- свежемолотый черный перец по вкусу

## Приготовление:

Подготовьте все ингредиенты. Возьмите острый нож и разрежьте филе посередине. Удобнее всего разрезать, прижав мясо ладонью к столу. Посолите, поперчите внутри и снаружи. Положите кусочки мяса друг на друга и оставьте на 15 минут.

Для начинки: смешайте 4 ст. л. рикотты и порубленные листики розмарина. Начинку солить не надо, т. к. соли в мясе достаточно. Положите в середину кармашка чеснок, нарезанный пластинами (как вариант, измельченный чеснок можно сразу смешать с начинкой). Наполните кармашки начинкой, выкладывая по 1 ст. л. Прижмите, чтобы легче «застегнуть» кармашек зубочистками. Затем закрепите края зубочистками.

Разогрейте сковороду с 2-мя ст. л. растительного масла. Положите филе и обжарьте с каждой стороны, пока не подрумянится корочка, около 5 минут. Но, возможно, понадобится всего 3 минуты, если филе очень свежее. Затем убавьте огонь, добавьте в сковороду немного сливочного масла, накройте крышкой, жарьте ещё 10 минут. Проверьте готовность мяса, проткнув его ножом в толстом месте, если вытекает прозрачная жидкость, мясо готово.

По желанию отварите на гарнир любые овощи к примеру, брокколи. Филе получается очень сочным, нежным и ароматным. Рикотта с розмарином и чесноком отлично сочетается с приправленным перцем куриным филе, причем сливочное масло служит завершающим штрихом в сочетании вкусов. Это простой, однако необычный рецепт, который идеально подойдёт и для буднего, и для праздничного ужина.