

Куриные бризоли



На 100 грамм:
Калорийность: **130.04 ккал.**
Белки: **13.41 г.**
Жиры: **7.8 г.**
Углеводы: **1.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-brizoli/>

Ингредиенты:

для блинов:

- 6 яиц
- 6ч.л молока
- соль, перец

для начинки:

- 500гр куриного фарша
- 1 жидкого творога
- 1п укропа
- соль, перец, приправа для мяса
- сыр(по желанию, для посыпки)

Приготовление:

Для начала приготовим наши омлеты. Для каждого омлета отдельно берем одно яйцо, соль и 1ч.л молока. Таким образом у нас выйдет из шести яиц, шесть омлетов. Многие зададут вопрос, не легче все смешать и жарить уже омлеты. Нет не легче! Так у нас выйдут порционные омлеты, одинаковые по толщине и размеру.

Яйцо взбиваем и выливаем на сковороду. Обжариваем с двух сторон. С молоком не переусердствуйте, добавляйте не больше чем указано в рецепте. Вы же не хотите что бы омлеты были нежными и разрывались прямо в сковороде! Ну вот и я не хочу, что бы вы потом жаловались что у вас не вышло.

В куриный фарш добавляем соль, перец и специи. Хорошенько отбиваем фарш. Добавляем пару ложек молока или водички. Фарш должен стать слегка жидковат, в дальнейшем мы будем его намазывать на омлет.

Творог смешиваем с мелко рубленным укропом. Если хотите то можете заменить на сметану. Начинаем формировать наши бризоли. Для этого берем один омлет. На него тонким слоем

выкладываем фарш. Затем тонким слоем смазываем смесью творога. Скручиваем омлеты в рулетики и аккуратно отправляем в форму для запекания. Таким образом у нас получается 6 рулетиков.

Сверху нужно не жалея натереть сыр, если у вас сыра нет, то тогда упускайте этот момент!! Отправляем в разогретую до 180-200 градусов духовку, на 20-25 минут.