

Куриные конверты и рулеты из пароварки



На 100 грамм:
Калорийность: **84,4 ккал.**
Белки: **13,52 г.**
Жиры: **2,12 г.**
Углеводы: **1,89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-konverty-i-rulety-iz-parovarki/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 гр
- помидор - 1 шт
- кабачок - 1/2
- сыр "чечил"(сулугуни, моцарелла и т.п.) -50 гр
- ряженка - 300мл
- сельдерей - 3-4 веточки(листики)
- чеснок по желанию (для соуса)

Приготовление:

Берем филе и режем на такие кусочки, побольше на конверты, поменьше на рулеты)). Отбиваем слегка.

Маринуем в ряженке 150 мл(или др. несладком кисломолочном продукте)+ваши любимые специи и соль(у меня прованские травы).

Кабачок трем на терке, солим, отжимаем, помидор очищаем от кожуры, мелко режем и даем стечь.

Рулеты делаем с помидорами и сыром.

Сворачиваем и закрепляем зубочисткой. Отправляем в пароварку на 15 минут.

Из кусков побольше делаем конверты, добавляем кабачок и оставшиеся помидоры, сыр и закрепляем зубочисткой.

Отправляем в пароварку на 20 минут.

Делаем соус : 150 мл ряженки(или сметаны, майонеза, что можете себе позволить)), несколько нарезанных веточек сельдерея, пол помидора и чеснок взбиваем в блендере. Достаем конверты и рулеты, соус готов.

