

# Куриные роллы с морковью, луком и солёными огурчиками



На 100 грамм:  
Калорийность: **66,38 ккал.**  
Белки: **11,27 г.**  
Жиры: **0,9 г.**  
Углеводы: **3,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-rolly-s-morkovyu-lukom-i-solenymi-ogurchikami/>

## Ингредиенты:

- куриная грудка - 1 шт
- морковь - 1 шт
- лук - 1 шт
- соленые огурцы - 2 небольших шт

## Приготовление:

Куриную грудку разрезать на 4 пласта, отбить, посолить, поперчить.

Морковь натереть на крупной тёрке.

Луковицу мелко нарезать.

Солёные огурчики нарезать длинной соломкой.

Выкладываем морковь с луком тонким слоем на мясо, пару листочков петрушки и пару листочков укропа.

На лук с морковью кладём несколько соломинок огурца.

Капаем несколько капель томатной пасты.

Сворачиваем в рулетики и скрепляем шпажками.

Выкладываем в форму, кладём туда же несколько зубчиков чеснока раздавленных ножом и запекаем в духовке при температуре 220 градусов сначала под крышкой или в фольге.

Затем открываем и даём подрумяниться.

При подаче можно вытащить шпажки.