

Куриные рулетики «Ассорти»



На 100 грамм:
Калорийность: **113.66 ккал.**
Белки: **19.06 г.**
Жиры: **3.19 г.**
Углеводы: **1.97 г.**

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

Ингредиенты:

- грудки куриные (филе)-470г
- специи (разные, любимые - итальянские травы и черный молотый перец)
- сыр-100г
- морковь-140г
- зелень(зеленый лук,петрушка,укроп)

Приготовление:

Для рулетиков филе грудки хорошенько отбиваем, посыпаем разными специями. Выкладываем на подготовленное филе начинку. На первую грудку тертый сыр и тертую морковь. На вторую тертый сыр и немного зелени. А на третью тертый сыр и тертую морковку плюс немного зелени. Делаем рулетики из филе и заворачиваем в 2-3 слоя пищевой пленки, стараемся выгнать из под нее воздух. Выкладываем всё в кипящую воду и варим 20-25 мин. Оставляем остывать в той же воде. Извлекаем из пленки. Режем на тонкие ломтики. Уа-ля! вкусные рулетики готовы!