

Куриные рулетики, фаршированные яйцом, сыром и зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **158 ккал.**
Белки: **19,2 г.**
Жиры: **8,2 г.**
Углеводы: **0,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-ruletiki-farshirovannye-yajcom-syrom-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- куриное филе 500гр
- фета лайт 100гр
- маложирного твердого сыра 150гр
- молоко 100мл
- яйца 2шт
- зелень, соль, перец по вкусу

Приготовление:

Отбивается куриное филе (в данном случае красное куриное мясо, но рекомендуется белое!), немного солим.

В отбивные заворачиваем подготовленную начинку - натертые на крупной тёрке следующие ингредиенты - маложирный сыр твердый и два вареных яйца, сюда же добавляем зелень (петрушку, укроп), фету лайт чтоб начинку получше закрепить между собой. Заворачиваем в рулетики, укладываем в форму для запекания, добавляем немного молока или воды и ставим в духовку. По прошествии минут 30, сверху рулетиков присыпаем тертым сыром, и ставим допекаться до корочки еще минут на 15.