

Куриные рулетики на пару



На 100 грамм:
Калорийность: **101,11 ккал.**
Белки: **15,87 г.**
Жиры: **2,5 г.**
Углеводы: **2,18 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 2 шт (отбить)
- сыр адыгейский -12% (легкий)
- грибы шампиньона
- зелень (укроп+петрушка)
- чеснок
- чернослив (пару штук)
- соус васаби (острый)- 1 ч.л
- приправы (на выбор)

Все можно брать в произвольной форме. На куриное филе выложить начинку

Приготовление:

Лист фольги смазать растительным маслом и посыпать приправами, травами. Свернуть филе рулетом и завернуть в фольгу.

Рулетики уложить в пароварку и на режим "Варка на пару" 35-40 мин.

По окончании программы достать рулеты и дать немного остыть, разворачиваем, нарезаем, угощаемся. Получилось нежно, вкусно и пикантно (я думаю за счет васаби и чернослива).