

Куриные рулетики по-домашнему



На 100 грамм:
Калорийность: **135,28 ккал.**
Белки: **17 г.**
Жиры: **3,02 г.**
Углеводы: **9,48 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе- 8 шт грудки(1,5 кг)
- сыр твердый- можно альтермани 200 гр
- чеснок - 4-5 зубчиков
- зелень- (петрушка,укроп,кинза)150гр
- сметана - 50гр
- оливковое масло 100 гр
- соль, перец черный молотый

Приготовление:

Куриное филе отбить с двух сторон немного посолить и поперчить.

На краешек филе выложить фарш(мелко рубленая зелень, мелко рубленный чеснок, ,немного подсолить, натереть на терке 100 гр сыра)все перемешать.

Затем филе нужно завернуть рулетиком и обжарить несколько минут на оливковом масле со всех сторон до румяной корочки, на медленном огне.

После этого обмазать филе сметаной, посыпать сыром 100гр и поставить в духовку на 10-15 минут при температуре 120-150 градусов(пока сыр не подрумянится).

Готовый рулет можно подавать к столу с картошкой фри, картофельным пюре, спагетти.

Для красоты можно добавить помидорки чери или ломтики нарезанного болгарского перца приправленный соевым соусом...