

Куриные рулетики с креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **118.7 ккал.**
Белки: **19.36 г.**
Жиры: **3.65 г.**
Углеводы: **0.86 г.**

Количество порций: **2**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 300 гр
- креветки - 40 гр
- сливки 10% - 50 гр
- сыр тертый - 20 гр
- лук зеленый
- карри

Приготовление:

Куриное филе отбить через пищевую пленку.

Креветки смешать с карри, зеленым луком, половиной сыра и добавить немного сливок. Все перемешать.

Выложить креветки на куриную отбивную, завернуть в рулет. Рулеты выложить в форму, залить сливками и поставить выпекаться в духовку 30 мин. при 200*С. За 10 минут до готовности посыпать оставшимся сыром.