Куриные рулетики с перцем

На 100 грамм:
Калорийность: **125,2 ккал.**
Белки: **15,4 г.**
Жиры: **6,2 г.**
Углеводы: **1,1 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-ruletiki-s-percem/

Рулетики можно готовить из разных видов мяса и различными вкусными начинками. Самый простой рецепт – это рулетики из куриной грудки. Начинку можно приготовить разную, но болгарский перец с сыром придаст блюду неповторимый и нежный вкус, а также сочность и яркость блюду.Это блюдо можно подавать как в холодном, так и в горячем виде с гарниром или салатом.

Ингредиенты:
- куриное филе - 700 гр
- перец болгарский (желтый) - 1/2 шт
- перец болгарский (красный) - 1/2 шт
- сыр - 100 гр
- шампиньоны - 200 гр
- сливки (20%) - 250 мл
- соль (по вкусу)
- перец (по вкусу)

Приготовление:
Филе нарезать тонкими полосками и слегка отбить.
Болгарский перец очистить от семян и нарезать соломкой.
Сыр нарезать тонкими пластинами.
На край каждого отбитого филе выложить по полоске сыра и несколько соломок перца.
Скрутить филе в рулетики и закрепить зубочисткой. Обжарить на растительном масле до золотистой корочки. Затем вынуть рулетики из сковороды.
Шампиньоны очистить, обжарить в том же масле, что и рулетики.
Вернуть рулетики обратно к грибам, залить сливками и тушить в течение 20 минут.