

Куриные рулетики с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **137 ккал.**
Белки: **23,59 г.**
Жиры: **3,81 г.**
Углеводы: **2,18 г.**

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

Ингредиенты:

- филе куриной грудки 4 шт
- сыр 200 г
- мука для обвалки
- соль, перец по вкусу
- оливковое масло для жарки
- зелень по вкусу

Приготовление:

Филе грудок вымыть, обсушить и разрезать вдоль, но не до конца.

Пищевую пленку постелить на разделочную доску, на пленку выложить филе грудки, посолить и поперчить по вкусу с двух сторон. Если пищевой пленки нет, то можно использовать пергамент.

Сверху накрыть пищевой пленкой и отбить грудку как можно тоньше.

Сыр натереть на крупной терке, зелень мелко порубить и все перемешать, разделить на 4 равные части.

На отбитое куриное филе выложить сырную начинку.

Куриное филе свернуть в рулет. Если вы хорошо отбили в тонкий пласт, то рулет не развернется, а плотно склеится. А если вдруг получилось так, что рулет разворачивается, то не отчаивайтесь, просто скрепите шов деревянными шпажками.

На тарелку насыпать муку, слегка посолить и поперчить, обвалять куриные рулетики со всех сторон.

Разогреть сковороду с оливковым маслом, выложить куриные рулетики швом вниз и обжарить до румяной корочки со всех сторон на среднем огне. Куриное филе готовится очень быстро. Чтобы не получилось сухое мясо, важно его не пережарить.