

Куриные рулетики с творожным сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **93,45 ккал.**
Белки: **16,66 г.**
Жиры: **1,98 г.**
Углеводы: **1,08 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 1 шт 210г
- творожный сыр 80г
- шампиньоны маринованные 35г (можно свежие, но предварительно обжарить)
- зелень по вкусу
- приправа для курицы

Приготовление:

Зелень и шампиньоны измельчить. Взять куриное филе и разрезать вдоль на два пласта. Накрыть пищевой пленкой и отбить молоточком, плёнку убрать. Приправить специями для курицы. Выкладываем ровным слоем на филе сыр, затем зелень, шампиньоны и сворачиваем рулет. Скрепляем зубочистками. Сверху еще немного присыпаем приправой. Дополнительно я не солила, т.к. творожный сыр сам по себе соленый. Берем противень, застилаем силиконовым ковриком, выкладываем рулетики и отправляем в предварительно разогретую духовку на 30 мин при температуре 180 С. Достаем и убираем зубочистки.