

# Куриные рулеты, фаршированные капустой брокколи и сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **107 ккал.**  
Белки: **15,2 г.**  
Жиры: **4,5 г.**  
Углеводы: **1,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-rulety-farshirovannye-kapustoj-brokkoli-i-syrom/>

## Ингредиенты:

- брокколи - 300 г
- куриная грудка - 4 шт
- соль - по вкусу
- кайенский перец - по вкусу
- перец черный молотый - по вкусу
- фета лайт - 200 гр
- молоко - 125 мл
- овощной бульон - 125 мл
- чесночный порошок - по вкусу
- паприка молотая - по вкусу

## Приготовление:

Сварим в соленой воде брокколи в течение 5 минут. После чего промоем холодной водой и пока отставим.

Разогреем духовку до 200 градусов. Мясо отобьем, поместим между двумя слоями целлофана. Уберем верхний слой пленки, приправим мясо солью, кайенским и черным перцем.

Сырок порежем на кусочки.

Положим на мясо. Один сырок пойдет на один кусочек филе.

Сверху на сыр выложим 3-4 столовые ложки брокколи.

С помощью пленки сформируем рулетик.

Закрепим его зубочистками.

Для подливки смешаем молоко, бульон, перец, паприку и чесночный порошок прямо на

сковороде. Подержим на огне в течение 5 минут.  
Рулетики кладем в форму для выпекания.  
Заливаем соусом и ставим в духовку на 40 мин.  
Достанем рулеты из духовки и подадим с подливкой.