

# Куриные рулеты с овощами и кунжутом



На 100 грамм:  
Калорийность: **149 ккал.**  
Белки: **12,42 г.**  
Жиры: **7,88 г.**  
Углеводы: **7,13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-rulety-s-ovoshami-i-kunzhutom/>

## Ингредиенты:

- 1 маленький красный перец
- 1 морковь
- 3 зеленых лука
- 2 куриных грудки
- 6 ст.л. соевого соуса
- 8 ст.л. рисового уксуса
- 1 ч.л. кунжутного масла
- имбирь (примерно 20 г)
- 30 г тростникового сахара
- 4 ст.л. кунжута
- 2 ст.л. масла

## Приготовление:

Перец разрезать на четыре части, вырезать семена и нарезать соломкой. Морковь очистить, и так же нарезать соломкой. Зеленый лук очистить, помыть и нарезать тонкой соломкой. Куриную грудку помыть и хорошо промокнуть бумажным полотенцем и нарезать тонкими пластинками. Завернуть пластинки в пищевую фольгу и хорошо отбить. Нарезанные овощи положить в середину отбитых кусков мяса. Завернуть пластинки в ролик и завязать пищевой нитью. Смешать в маринад соевый соус, 2 ст.л. рисового уксуса и кунжутное масло. Куриные рулеты сложить в форму для запекания, залить полученным маринадом, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 6 часов, а лучше на всю ночь. Имбирь очистить и нарезать очень тонкой соломкой. Оставшийся уксус смешать с сахаром и

имбирем, вскипятить, поварить 2 минуты.

Мясные рулеты вынуть из маринада, промокнуть, обвалять в кунжуте.

Масло разогреть в сковороде. Жарить в нем рулеты на среднем огне, периодически переворачивая, примерно 10 минут до золотисто-коричневого цвета. Перед подачей нарезать , сервировать с имбирем.