

# Куриные рулеты с творогом



На 100 грамм:  
Калорийность: **114,5 ккал.**  
Белки: **13,6 г.**  
Жиры: **5,7 г.**  
Углеводы: **1,8 г.**

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

## Ингредиенты:

для блинов:

- яйца 6 шт
- молоко 6 ч.л
- соль, перец по вкусу

Для начинки:

- Куриный фарш 500 г
- Мягкий творог 500 г
- Укроп 1 пучок
- Соль, перец, приправа для мяса
- Сыр низкой жирности(по желанию, для посыпки)

## Приготовление:

Для каждого омлета отдельно берем одно яйцо, соль и 1ч.л молока. Таким образом у нас выйдет из шести яиц, шесть омлетов.

Яйцо взбиваем и выливаем на сковороду. Обжариваем с двух сторон. С молоком не переусердствуйте, добавляйте не больше чем указано у меня в рецепте.

В куриный фарш добавляем соль, перец и специи. Хорошенько отбиваем фарш. Добавляем пару ложек молока или водички. Фарш должен стать слегка жидковат, в дальнейшем мы будем его намазывать на омлет.

Творог смешиваем с мелко рубленным укропом. Если хотите то можете заменить на сметану10%.

Начинаем формировать наши бризоли. Для этого берем один омлет. На него тонким слоем выкладываем фарш. Затем тонким слоем смазываем смесью творога. Скручиваем омлеты в рулетики и аккуратно отправляем в форму для запекания. Таким образом у нас получается 6

рулетиков.

Сверху можно натереть сыр, если у вас сыра нет, то тогда упускайте этот момент!!

Отправляем в разогретую до 180-200градусов духовку, на 20-25 минут.