

Куриные рулеты с зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **123.96 ккал.**
Белки: **21.89 г.**
Жиры: **3.73 г.**
Углеводы: **0.71 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка 800 г
- оливковое масло 1 ст. л
- зелень 1 пучок
- черный перец и соль – по вкусу

Приготовление:

Филе куриной грудки без кожи распластать и слегка отбить до толщины 0,5 сантиметра. Посолить и поперчить.

Распластанные куриные грудки отбитые до небольшой толщины.

В чашу блендера сложить помытую и очищенную зелень для начинки. Налить оливковое масло, добавить перец и соль.

Петрушка, молодой чеснок, зеленый лук, мята все это отправить в чашу блендера. Смолоть в грубое пюре.

Куриные грудки намазать смесью из молотой зелени и масла.

Аккуратно свернуть грудки рулетом и плотно завернуть в пищевую пленку как конфеты. Закрутить концы.

В глубоком сотейнике вскипятить подсоленную воду. Опустить туда куриные рулеты и варить 20 минут на огне средней величины. Вынуть шумовкой из кипятка, дать немного остыть и снять пленку. Нарезать на небольшие кусочки. К этому блюду подойдет гарнир из отварного риса и зеленый салат.