

Куриные сосиски с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **132,76 ккал.**
Белки: **22,76 г.**
Жиры: **3,87 г.**
Углеводы: **0,26 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе - 530 г
- яйца - 1 шт
- сыр - 80 г
- чеснок - по вкусу
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Из куриного филе делаем фарш, затем добавляем яйцо и специи. Сыр режем кусочками. На фольгу (глянцевая сторона внутрь) выкладываем фарш, оставляя место по краям. Сверху сыр. Сворачиваем как рулет. Чтобы лучше пропеклось, не делайте много слоев фольги. Отправляем в разогретую духовку на 30-40 минут при температуре 200С. Время приготовления зависит от размера ваших сосисок, чем крупнее, тем дольше. Также можно готовить аналогичным способом, только заворачивать в пищевую пленку и варить в кастрюле минут 15-20.