

Куриный рулет для правильных бутербродов



На 100 грамм:
Калорийность: **109,53 ккал.**
Белки: **22,61 г.**
Жиры: **1,22 г.**
Углеводы: **0,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-rulet-dlya-pravilnyh-buterbrodov/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 1 кг
- чеснок - 7 г
- паприка - 1 ч. л
- базилик - 1/4 ч. л
- орегано - 1/4 ч. л
- горчица - 1 ч. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе промываем, снимаем мясо с кости и убираем кожу. В ступке измельчаем перец горошком, добавляем горчицу, чеснок и перетираем в пасту. Выкладываем подготовленные большие куски в миску, добавляем соль, паприку, подготовленную пасту, базилик, орегано и 1 ст.л. масла. Перемешиваем. Кусок бумаги для выпечки 40 x 40 сбрызгиваем маслом и выкладываем подготовленные куриные кусочки посередине. Плотно сворачиваем бумагу с курицей в рулет и закрепляем концы. В жаровню наливаем 1 стакан воды, добавляем 1-2 зубчика чеснока и выкладываем подготовленный рулет. Запекаем куриную ветчину в духовке около одного часа. Готовую ароматную курочку вынимаем, остужаем на столе около 20 минут. Отправляем рулет в холодильник на 30 минут. Затем освобождаем от бумаги, нарезаем и подаем.