

Куриный рулет с фасолью и омлетом



На 100 грамм:
Калорийность: **113.02 ккал.**
Белки: **11.46 г.**
Жиры: **3.6 г.**
Углеводы: **8.21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-rulet-s-fasolyu-i-omletom/>

Ингредиенты:

- 1 филе курицы
- 1 банка консервированной красной фасоли
- 100г сыра, желательно маложирного, ольтермани 17%
- 3 яйца
- 1-2 луковицы
- 2 пучка укропа
- соль, перец

Приготовление:

Филе нарезать тонкими ломтиками, посолить и поперчить.

Лук мелко порезать и слегка потушить.

Яйца взбить со щепоткой соли, рубленным укропом и приготовить омлет.

Сыр натереть на терке.

Фасоль выложить в дуршлаг, чтобы полностью стекла лишняя жидкость.

Мясо равномерно распределить на пищевой фольге плотным слоем. Сверху выложить слой омлета, слой сыра, и слой фасоли с луком.

Сформовать рулет, закрутить боковые края у фольги. Выпекать рулет в духовке при 180С в течении 25-30 мин.