

# Куриный рулет с говяжьим фаршем



На 100 грамм:  
Калорийность: **183,84 ккал.**  
Белки: **15,14 г.**  
Жиры: **13,49 г.**  
Углеводы: **0,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-rulet-s-govyazhim-farshem/>

## Ингредиенты:

- целая курица 1,7-2 кг
- говяжий фарш 300 гр
- шампиньоны 150 гр
- чеснок 2 зубчика
- зернистая горчица 1 ст.л
- небольшой пучок петрушки 20 гр
- яичный белок 1 шт

## Приготовление:

Вырезаем из курицы кости. Раскладываем так, чтобы получился прямоугольник. Солим и перчим.

Мелко рубим чеснок. Шампиньоны нарезаем пластинками или мельче, если они крупные. Обжариваем грибы на среднем огне.

Перекладываем к фаршу. Добавляем чеснок, яичный белок, горчицу и нарубленную петрушку. Солим и перчим, перемешиваем. Укладываем фарш на курицу в виде колбаски.

Сворачиваем в рулет. Заворачиваем его в фольгу. Кладем на противень и отправляем в предварительно разогретую до 200 градусов духовку.

Запекаем около часа, затем убираем фольгу и запекаем еще 10 минут.

Вынимаем из духовки и даем рулету полежать 10 минут. Затем нарезаем и подаем.