Куриный рулет с печеными овощами и сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **77,63 ккал.**
Белки: **13,22 г.**
Жиры: **1,71 г.**
Углеводы: **2,3 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-rulet-s-pechenymi-ovoshami-i-syrom/

Ингредиенты:
- 3 куриные грудки
- 1 кабачок
- 1 болгарский перец
- 2 помидора
- 100 г твердого сыра, немного тертого сыра для посыпки
- приправы, специи, соль по вкусу
- красный перец по вкусу

Приготовление:
Разрезать каждую куриную грудку на 4 части (1 разрез вдоль, 1 поперек). Слегка отбить.
Посыпать куриные грудки приправами и солью.
Кабачок очистить от кожицы. Овощи и сыр нарезать длинными тонкими полосками.
В середину каждого кусочка птицы положить несколько полосок овощей и сыра. Закрепить шпажками.
В разогретой до 180 градусов духовке запекать рулетики 20 минут. В конце приготовления посыпать рулетики тертым сыром, увеличить температуру до 200 градусов и подрумянить 5 минут.
Посыпать готовое блюдо красным перцем и подать на стол.