Куриный рулет

На 100 грамм:
Калорийность: **137.81 ккал.**
Белки: **21.58 г.**
Жиры: **4.45 г.**
Углеводы: **1.68 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-rulet/

Ингредиенты:
- 1 куриное филе
- 1 кус. сулугуни
- 2 зубчика чеснока
- 1 веточка петрушки
- 1/2 ч.л. сладкой паприки
- 1/2 ч.л. кунжута
- соль, свежемолотый черный перец

Приготовление:
Вдоль филе сделать неглубокий надрез, также сделать неглубокие надрезы вправо и влево, не прорезая филе насквозь. Филе раскрыть, положить между двумя слоями пищевой пленки и аккуратно отбить. Петрушку мелко покрошить. Чеснок натереть, половину чеснока смешать с кунжутом и пряностями. Сыр также натереть на терке и смешать с оставшимся чесноком, добавить петрушку.
На куриное филе выкладываем сырную смесь, аккуратно заворачиваем и завязываем полученный рулет шпагатом. Смазать рулет специями.
Духовку разогреть до 200 гр. и запекать ~20 минут(или чуть больше, ориентируйтесь по своей духовке).