# Куриный сальтисон

На 100 грамм:
Калорийность: **116,41 ккал.**
Белки: **24,35 г.**
Жиры: **1,15 г.**
Углеводы: **0,59 г.**

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

**Ингредиенты:**
- куриное филе - 500 г
- чеснок - 9 г
- желатин - 15 г
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

**Приготовление:**
Куриное филе помыть, просушить, порезать на мелкие кусочки. Чеснок очистить и добавить к курице, пропустив через чеснокодавку. Добавить желатин (предварительно разводить в воде не надо), соль, оба вида перца, зелень по вкусу. Хорошо перемешать и выложить в рукав для запекания, замотав оба конца в виде конфеты (для надежности можно завернуть два раза). В кастрюлю налить воду, погрузить в нее сальтисон и варить около часа после закипания. Достать из воды, остудить и убрать в холодильник на ночь. Извлечь готовый сальтисон из рукава, порезать на порционные кусочки и подавать.