

Мясной «торт»



На 100 грамм:
Калорийность: **97.86 ккал.**
Белки: **18.43 г.**
Жиры: **1.01 г.**
Углеводы: **1.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myasnoj-tort/>

Ингредиенты:

- филе курицы – 700 грамм (6 кусочков)
- филе индейки – 700 грамм (6 кусочков)
- брокколи – 200 грамм
- маринованный болгарский перец – 200 грамм
- желатин кристаллический – 25 грамм
- маринад (кефир+соль+перец+чеснок) – 200 грамм

Приготовление:

Отбить филе в тонкие пласты, примерно одинакового размера. Замариновать в смеси кефира с солью, перцем и выдавленным чесноком. Оставить часа на 2.

Соцветия брокколи проварить в кипящей воде минуты 3 и сразу опустить в холодную воду, для сохранения цвета. Порезать/разобрать их на мелкие кусочки. Болгарские перец также некрупно порезать.

Выложить слой промаринованной курицы, равномерно посыпать сухим желатином, сверху пласт индейки – желатин. Далее выложить брокколи – желатин- болгарский перец. Сверху повторить слои куры и индейки. Все слои стараться плотно прижимать. Запекать в разогретой до 200 гр. духовке минут 40. Затем достать мясо, плотно упаковать в фольгу и поставить под пресс. Охлаждать не менее 2 часов.