

Мясные рулетики с начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **138 ккал.**
Белки: **13,3 г.**
Жиры: **8,4 г.**
Углеводы: **2,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myasnye-ruletiki-s-nachinkoj/>

Ингредиенты:

- мясо отбивное 5 кусочков
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- болгарский перец 1 шт
- петрушка 1 пучок
- сушеные восточные специи, соль, перец

Приготовление:

Морковь натереть на терке, лук и болгарский перец мелко нарезать.

В водичке(небольшом кол-ве) потушить лук и морковь, добавить болгарский перец, соль, специи, немного потушить все вместе, добавить мелко рубленую петрушку.

Мясо вымыть, просушить. Каждый кусочек посолить, поперчить и отбить.

На мясо сверху выложить начинку и скрутить рулетом.

На форму для запекания постелить бумагу для выпечки и выложить рулетики. Если осталась начинка, ее тоже можно добавить. Накрыть форму для запекания фольгой и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут. Затем фольгу снять и запекать рулетики еще 15-20 минут.

Начинку можно использовать любую на Ваш вкус. Рулетики получаются очень вкусными и сочными.