

Паровой куриный рулет с мандаринами и черносливом



На 100 грамм:
Калорийность: **141,85 ккал.**
Белки: **18,72 г.**
Жиры: **5,86 г.**
Углеводы: **2,83 г.**

Время приготовления: **40 минут**

Количество порций: **10**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/parovoj-kurinyj-rulet-s-mandarinami-i-chnoslivom/>

Главная прелесть этого рулета заключается в том, что начинка в нем может быть какой угодно: овощной, грибной, или как тут фруктовой. Куриное мясо вообще неплохо сочетается со сладкими фруктами например, с грушами или абрикосами, которые для усиления вкуса лучше брать не в свежем, а сушеном виде. А чтобы сбалансировать сладость, можно добавлять побольше любимых специй

Ингредиенты:

- куриное филе 4 штуки
- мандарины 3 штуки
- орехи грецкие толченые 100 г
- чернослив без косточек 7 штук
- соль по вкусу
- специи по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Чернослив избавить от косточек, залить кипятком и оставить на час-полтора, чтобы он хорошо пропитался. Мандарины тщательно очистить от кожуры и пленок, разделить на дольки.

Разрезать куриное филе вдоль на две части. Полученные куски выложить внахлест на разделочную доску, покрытую пищевой пленкой, и хорошенько отбить, особенно в местах, где куски соединяются. Слегка посолить и поперчить мясо.

Грецкие орехи порубить острым ножом или смолоть в блендере. Половиной получившихся

ореховых крошек равномерно посыпать отбитое и приправленное мясо.

Сверху на орехи выложить чернослив (его при желании можно измельчить, а можно оставить как есть, чтобы затем на срезе рулета были видны целые фрукты), на чернослив дольки мандарина. Сверху посыпать оставшимися орехами.

Аккуратно скрутить нафаршированное куриное филе в плотный и ровный рулет. По бокам туго затянуть кончики пленки, чтобы под действием пара она не развернулась.

Переложить рулет в пароварку или выложить его в широкий дуршлаг, утсановленный над кастрюлей с кипящей на умеренном огне водой. Накрыть сверху плотной крышкой и готовить тридцать пять сорок минут.

Готовый рулет вынуть из пароварки или из дуршлага и полностью остудить. Затем аккуратно развернуть пленку и выложить рулет на разделочную доску. Нарезать острым ножом на ломтики толщиной в 1-1,5 см.

Выложить ломтики рулета на блюдо срезом вверх. Перед подачей их при желании можно снова подогреть, а можно оставить охлажденными в таком состоянии фрукты становятся еще вкуснее.