Паровой куриный рулет

На 100 грамм:
Калорийность: **128.21 ккал.**
Белки: **18.24 г.**
Жиры: **5.14 г.**
Углеводы: **1.6 г.**

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

Ингредиенты:
- куриные ножки 200 гр
- куриное филе 200 гр
- соль, перец 5 гр
- чеснок 10 гр
- петрушка 30 гр

Приготовление:
Для этого рецепта нам понадобится два вида куриного мяса: куриные ножки и куриное филе.
Ножку освободить от косточки, оставив кожу. Накрыть пищевой плёнкой и слегка отбить.
Мясо хорошенько посолить и поперчить.
Мелко нарубить листья петрушки и чеснок.
На отбитую куриную ножку положить кусочек филе и хорошенько сдобрить петрушкой и чесноком. По желанию можно добавить ещё каких-нибудь овощей, на ваш выбор: сладкий перец, грибы и т. д.
Свернуть мясо рулетом, плотно обмотать фольгой и закрепить кухонной нитью.
Сложить рулеты в пароварку и готовить в течении 1 часа.
Готовые рулеты охладить до комнатной температуры, и убрать в холодильник до следующего дня. На следующий день удалить нитки, снять фольгу и нарезать ломтиками, подавать как холодную закуску.