Рецепт мясных рулетиков с грибами в томате

На 100 грамм:
Калорийность: **55.87 ккал.**
Белки: **6.41 г.**
Жиры: **0.79 г.**
Углеводы: **6.29 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/recept-myasnyh-ruletikov-s-gribami-v-tomate/

Ингредиенты:
- филе индейки
- шампиньоны
- лук
- томатная паста, вода
- соль/специи

Приготовление:
Грибы (у меня шампиньоны) режем кубиками, обжариваем с измельчёнными луком. Мясо режем пластинами поперёк волокон как на отбивные, солим/перчим. Начинку из грибов кладём на край "отбивной" и сворачиваем рулетиком. Складываем всё в огнеупорную форму. Для соуса смешиваем томатную пасту с водой и специями (у меня на 2 ст ложки пасты 1,5 стакана воды). Заливаем рулеты, запекаем в духовке при 180 гр. 40-50 минут. Всё!
В томате нам понравилось даже больше чем в сливках (и калорий меньше)