Рулет из куриного филе с черносливом в духовке

На 100 грамм:
Калорийность: **132.84 ккал.**
Белки: **17.35 г.**
Жиры: **3.37 г.**
Углеводы: **7.46 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-kurinogo-file-s-chernoslivom-v-duhovke/

Ингредиенты:
- куриное филе(грудка)-600гр
- чернослив 10шт
- чеснок 3 зубчика
- соль по вкусу
- сметана 15% 100 мл
- яйцо 1 шт
- приправа по вкусу

Приготовление:
Для начала необходимо подготовить филе курицы, промыть и замочить чернослив.
Дольку куриного филе отбить с двух сторон.
Разрезать филе на две части и присолить (можно добавить немного куриной приправы).
Поверх кусочков выдавить через давилку чеснок и разложить нарезанный чернослив. В готовых рулетиках от чеснока остается только легкий запах, на вкус мясо не горькое и не жгучее.
Скрутить куриные кусочки в рулетики и закрепить их деревянными шпажками (или зубочистками). Шпажки хороши тем, что после приготовления получается что-то похожее на мини шашлык.
Теперь нужно приготовить сметанный соус для этого смешайте сметану с одним яйцом.
Этим сметанным соусом смазать куриные рулеты и выпекать в духовке при 180 градусах в течении 30-40 мин.
Рулеты с черносливом получаются мягкими с легкой сластинкой.

Прежде чем выкладывать в тарелку можно вытащить шпажки и нарезать на дольки. Но можно подать прям на шпажке, получится необычно и аппетитно. Подавать рулет из куриного филе лучше с зеленью и овощами, а сверху полить сметанкой.