

Рулет куриный с морковью и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **126 ккал.**
Белки: **19,2 г.**
Жиры: **4,8 г.**
Углеводы: **1,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-kurinyj-s-morkovyu-i-syrom/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 500 г
- морковь 1 шт
- сыр 50 г
- чеснок 2 зубчика
- нежирная сметана 3 ст л
- соль, специи по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку отделить от кости (или купить филе). Хорошенько отбить. Посолить, добавить специи по вкусу.

Сыр и морковь натереть на мелкой тёрке.

Раздавить туда чеснок 1-2 зубчика. Добавить сметану, размешать.

Выложить начинку на грудку, скатать в рулет. Лучше, чтобы дырочек не было.

Положить на противень пергамент или фольгу и выложить рулеты.

Смазать верх сметаной, и в духовку на 30-35 минут при температуре 180-190 градусов.