Рулет мясной с овощами

На 100 грамм:
Калорийность: **76.81 ккал.**
Белки: **6.52 г.**
Жиры: **3.83 г.**
Углеводы: **4.32 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-myasnoj-s-ovoshami/

Ингредиенты:
- говядина 400 г
- морковь 4 штуки
- помидоры 2 штуки
- соленые огурцы 1 штука
- репчатый лук 1 головка
- корень петрушки 1 штука
- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:
Хорошенько отбейте мясо.
Лук и морковь очистите и мелко нарежьте. Также нарежьте помидоры и соленый огурец. Все вместе потушите в небольшом количестве воды и уложите слоем на говядину, посолите, поперчите и скатайте в рулет.
Рулет свяжите ниткой, чтобы не развернулся, заверните в фольгу и уложите на противень. Запекайте в духовке в течение 15-20 минут.