

Рулет с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **169,81 ккал.**
Белки: **10,45 г.**
Жиры: **6,67 г.**
Углеводы: **15,64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- йогурт натуральный 100 г
- огурец 1 шт
- чеснок 3 зуб
- оливковое масло 2 ст. л
- куриное филе 1 шт
- перец черный молотый по вкусу
- лук красный 0,5 шт
- фета 200 г
- маслины без косточки 50 г
- салат айсберг 100 г
- лаваш армянский 2 шт
- соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Для начала подготовим Цацики. Огурец промоем и очистим от кожицы, натрем на мелкой терке, затем отожмем сок, положим в салатник и посолим. Чеснок очистим и мелко нарубим. Смешиваем чеснок и огурец, добавляем йогурт или сметану (или творог со сметаной), перемешиваем, вливаем оливковое масло и опять хорошо перемешиваем.

Куриное филе слегка отбиваем, солим и перчим по вкусу, и поджариваем на сковороде, до готовности (можно прожарить накануне или на ночь, так будет легче нарезаться), охлаждаем и нарезаем тоненькими полосочками.

Подготовленный и очищенный лук нарезаем полукольцами, сыр фета нарезаем (или ломаем руками) кубиками, маслины также нарезаем.

Нарезаем листья салата, можно использовать молодую капусту, или пекинскую.

Взяв лист лаваша намазываем его цацики, сверху кладем нарезанный салат, куриное филе,

лук, сыр фета и маслины и все это заворачиваем в виде рулета.
Получается очень вкусно, сытно и полезно.