

# Шницель из куриной грудки «кордон блю»



На 100 грамм:  
Калорийность: **139,2 ккал.**  
Белки: **22,93 г.**  
Жиры: **4,28 г.**  
Углеводы: **2,36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shnicel-iz-kurinoj-grudki-kordon-blyu/>

## Ингредиенты:

- филе куриных грудок 4 шт
- ветчина 4 кусочка
- сыр нежирный 4 кусочка
- сыр пармезан 2 ст. л
- соль и перец по вкусу
- орегано сушеный 0.5 ч. л
- сухари панировочные 0.5 стакана
- чеснок 2 зубчика
- паприка 1.5 ч. л
- оливковое масло

## Приготовление:

Филе разрезать на 2 половинки не разрезая до конца. Раскрыть как книжку.

Выложить на пищевую пленку и отбить, не до дыр.

Подготовить сыр и ветчину.

Смешать соль, перец и орегано.

На отбитое филе выложить смесь соли и специй.

На один край выложить сыр и ветчину.

Свернуть рулетиком так, чтобы не было дырочек. Скрепить рулетики с помощью зубочисток.

Пармезан натереть на мелкой терке.

Соединить в миске пармезан, чеснок, панировочные сухари и паприку. Хорошо перемешать.

Каждый рулетик смазать оливковым маслом и обвалить в смеси с панировочными сухарями.

Выложить в жаропрочную посуду.

Духовку разогреть до 200 градусов, запекать рулетики 20-30 минут до готовности.