

Штрудель с курицей и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **141,71 ккал.**
Белки: **16,51 г.**
Жиры: **3,23 г.**
Углеводы: **10,64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shtrudel-s-kuricej-i-gribami/>

Ингредиенты:

- мука цельнозерновая - 260 г
- яйцо - 1 шт
- оливковое масло - 2 ст. л
- соль - 3 г
- вода - 120 мл (комнатная температура)

Для начинки:

- Куриное филе - 1 кг
- Шампиньоны - 250 г
- Сыр нежирный - 75 г
- Чеснок - 10 г
- Петрушка - по вкусу
- Панировочные сухари - 4 ст. л
- Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Готовим тесто. В миску просеиваем муку, солим, в центре делаем углубление. Вливаем масло и воду, добавляем яйцо. Замешиваем однородное тесто.

Насыпаем на чистый стол около 1 ст. л. муки, кладем тесто и начинаем месить. Месим усердно, пока тесто не станет мягким, эластичным и совершенно нелипким.

Кладем его в мисочку, накрываем пищевой пленкой и убираем в холодильник на 30 минут.

Готовим начинку. Куриное филе нарезаем на небольшие кусочки. Шампиньоны режем пластинками. Сыр трем на крупную терку. Чеснок и петрушку мелко рубим.

В сковороде на сильном огне разогреваем каплю оливкового масла. В несколько партий обжариваем курицу, по 1-2 минуты на партию. Перекладываем в миску. В той же сковороде

обжариваем до мягкости грибы. Кладем в миску к курице, добавляем остальные ингредиенты для начинки, кроме 2 ст.л. панировочных сухарей, солим и перчим. Перемешиваем.

Далее нужно растянуть тесто.

На стол кладем льняное полотенце и присыпаем го мукой. В центр кладем тесто и начинаем раскатывать его скалкой под размеры полотенца (это примерно 50*70).

Хорошо вытянутое тесто должно быть ооочень тонким.

Располагаем прямоугольник теста длинной стороной к себе. Посыпаем тесто сухарями, оставив чистыми по паре сантиметров сверху и снизу и около 20 см справа.

Посыпаем сухарями. Поверх сухарей кладем начинку. Приподнимаем край полотенца и скручиваем рулет по направлению к той стороне теста, которую мы оставили свободной. Края рулет защипываем. Перекладываем штрудель на застеленный пергаментом противень.

Отправляем в разогретую до 200 градусов духовку на 35 минут.

Готовый штрудель вынимаем из духовки, даем постоять 10 минут, затем нарезаем на порционные куски и подаем.