

Свинные рулетики с сыром и чесноком



На 100 грамм:
Калорийность: **261.09 ккал.**
Белки: **16.43 г.**
Жиры: **21.42 г.**
Углеводы: **0.46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/svinye-ruletiki-s-syrom-i-chesnokom/>

Ингредиенты:

- свинина филе — 1,5 кг
- чеснок — 3-4 зубчика
- майонез — 1 ст.л
- горчица дижонская — 1 ст.л
- сыр — 100 г
- масло растительное — для жарки
- соль — по вкусу
- перец — по вкусу

Приготовление:

Подготовьте ингредиенты.

Нарежьте мясо толщиной примерно 1,5 см.

Отбейте кусочки с двух сторон.

Смешайте майонез, горчицу, выдавите чеснок. Хорошо перемешайте.

Посолите и поперчите с двух сторон.

Тонким слоем смажьте мясо получившимся соусом.

Положите кусочек сыра.

Заверните мясо рулетиком и скрепите зубочисткой.

На растительном масле на сильном огне обжарьте рулетики с каждой стороны примерно по 1 минуте до румяной корочки. Чтобы рулетики хорошо подрумянились, не двигайте их на сковороде до тех пор, пока не надо будет переверачивать.

Переложите рулетики в кастрюлю. Налейте немного кипятка (буквально 1 см). Тушите на слабом огне под закрытой крышкой примерно 20 минут. Идеально для этой цели подходит чугунный казанок.