

Вертуда мясная



На 100 грамм:
Калорийность: **143.4 ккал.**
Белки: **18.2 г.**
Жиры: **7.1 г.**
Углеводы: **1.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vertuda-myasnaya/>

Ингредиенты:

- куриная грудка
- зелень
- полутвердый маложирный сыр
- натуральный йогурт, или сметана 10%
- чеснок
- соль, перец

Приготовление:

Мясо нарезать на ломтики и отбить как можно тоньше.
На стол выложить внахлест подготовленное мясо. Чем длиннее вы выложите мясо, тем больше у вас получится колбаска. Посолить, поперчить.
Делаем начинку: сыр натереть, зелень порезать мелко, чеснок (3-4 зубчика) выдавить, добавить 1 чайную ложку йогурта/сметаны. Перемешать. Продукты берите произвольно, примерно прикиньте. Чтобы их хватило на всю колбаску. С края выложить начинку. Свернуть в рулетик. Затем колбаску свернуть колечком и закрепить с помощью деревянных шпажек.
Сверху можно еще посыпать сыром и смазать йогуртом/сметаной. Ставим в духовку, запекаем 20-30 минут при 200С.
Вертуда готова!