



Куриные рулетики с сыром



На 324 г	Калории 398	Белки 84.8	Жиры 3.5	Углеводы 7.0
На 100 г	Калории 123.0	Белки 26.2	Жиры 1.1	Углеводы 2.2

Ингредиенты

Куриное филе - 400 граммов
Сыр - 100 граммов
Лук перо - 30 граммов
Мука гречневая - 10 граммов

Процент потерь по массе: 67.6 %

Описание

Приготовление: Филе вымыть, обсушить и разрезать вдоль, но не до конца. Пищевую пленку постелить на разделочную доску, на пленку выложить филе грудки, посолить и поперчить по вкусу с двух сторон. Если пищевой пленки нет, то можно использовать пергамент. Сверху накрыть пищевой пленкой и отбить грудку как можно тоньше. Сыр натереть на крупной терке, зелень мелко порубить и все перемешать, разделить на 4 равные части. На отбитое куриное филе выложить сырную начинку. Куриное филе свернуть в рулет. Если вы хорошо отбили в тонкий пласт, то рулет не развернется, а плотно склеится. А если вдруг получилось так, что рулет разворачивается, то не отчаивайтесь, просто скрепите шов деревянными шпажками. На тарелку насыпать муку, слегка посолить и поперчить, обвалять куриные рулетики со всех сторон. Разогреть сковороду с оливковым маслом, выложить куриные рулетики швом вниз и обжарить до румяной корочки со всех сторон на среднем огне. Куриное филе готовится очень быстро. Чтобы не получилось сухое мясо, важно его не пережарить.

Инструкция по приготовлению

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru