

Куриная ветчина в пакете



На 100 грамм:
Калорийность: **151,25 ккал.**
Белки: **18,58 г.**
Жиры: **0,98 г.**
Углеводы: **15,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-vetchina-v-pakete/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 1 шт
- мед - 2 ст. л
- розмарин - по вкусу
- тимьян - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Грудку разделяем на 2 куса филе без кожи и выкладываем в миску. Добавляем в филе мёд, соль, сушеные розмарин, тимьян и молотый перец. Хорошо перемешиваем и выкладываем филе с травами в пищевой пакет. Маринуем в холодильнике 48 часов. Маринованное филе промываем и заливаем водой на 1 час. Два подготовленных куса филе выкладываем друг на друга и плотно связываем шпагатом. Посыпаем сухими травами. Отправляем куриную ветчину в пакет для запекания и отправляем в кипящую воду, убавляем огонь до минимума и варим ароматную ветчину 6-7 минут. Выключаем огонь и оставляем рулет в воде, пока полностью вода не остынет. Ароматную ветчину вынимаем из пакета, нарезаем и подаем.