

# Куриные рулетики с болгарским перцем



На 100 грамм:  
Калорийность: **128,44 ккал.**  
Белки: **13,65 г.**  
Жиры: **7,01 г.**  
Углеводы: **1,62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-ruletiki-s-bolgarskim-percem/>

## Ингредиенты:

- куриное филе 550г
- 2 помидора
- 1 красный болгарский перец
- 3ст.л. растительного масла
- базилик, мускатный орех по 0,5ч.л

## Приготовление:

Ошпарить помидоры, снять кожицу, порезать кубиками. Болгарский перец очистить от плодоножки и семян и тоже порезать кубиками. На сковородку налить 2 ст.л. растительного масла и положить помидоры с перцем, посолить, добавить мускатный орех и базилик и тушить 15 минут на среднем огне

Куриное филе разрезать вдоль (по длине) пополам. Каждую часть отбить, посолить, поперчить.

Уложить на отбитое филе начинку и свернуть рулетиками

Смазать антипригарный противень 1 ст.л. растительного масла, уложить рулетики, сверху (если осталось), разложить еще начинку

Запекать в духовке при температуре 200 градусов 40 минут.