

Куриные рулеты с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **119,53 ккал.**
Белки: **17,25 г.**
Жиры: **4,72 г.**
Углеводы: **1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-rulety-s-gribami/>

Ингредиенты:

- куриное филе 1 кг
- шампиньоны свежие 300гр
- лук репчатый 1 шт
- перец болгарский 1 шт
- специи по вкусу
- сыр твердых сортов 200 гр
- майонез по вкусу

Приготовление:

Каждую грудку отбить, послоить.

Режем свежие шампиньоны. И обжариваем их на сковороде с луком репчатым. На сливочном масле.

Отдельно готовим смесь сыра и чеснока рубленного. Заправляем майонезом по вкусу.

Теперь на толстой фольге, на грудку складываем слои: сырная смесь, грибы и для цвета (иначе бледные получатся) красный болгарский перец.

Сворачиваем рулетик и окутываем его фольгой.

Запекаем в духовке при температуре 180 градусов 40-45 минут.

Перед подачей остужаем и нарезаем на куски.