

Паровой рулет с курицей и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **156.02 ккал.**
Белки: **10.79 г.**
Жиры: **1.78 г.**
Углеводы: **23.15 г.**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/parovoj-rulet-s-kuricej-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- мука - 350 гр (примерно)
- 2 яйца
- куриное филе - 300 гр
- морковь - 150 гр
- лук - 100 гр
- болгарский перец - 100 гр (1 шт)
- чеснок - 1 зубчик
- соль, специи - по вкусу
- свежая зелень - на ваш вкус

Приготовление:

Куриное филе измельчить в мясорубке или мелко порубить.

Лук нарезать очень мелко, морковь натереть на крупной терке, а перец, как и лук, мелко порезать.

Потушить овощи на сковороде под крышкой с добавлением 3 ст.л. воды, посолить, добавить выжатый чеснок специй по вкусу. Тушить 3-4 минуты.

Соединить овощи и куриный фарш, еще немного потушить до полуготовности.

Замесить тесто, как на пельмени, взбив яйца с солью и добавив половину муки. Остальную муку прибавлять постепенно, пока тесто не станет нужной консистенции и эластичности.

Тесто раскатать в достаточно тонкий пласт, выложить курино - овощную начинку тонким слоем по всей плоскости теста, оставляя лишь немного места по краям, для заворачивания рулета. Свернуть пласт теста с начинкой в рулет.

Выложить рулет (очень аккуратно) в пароварку и готовить его 40 минут (если ваша пароварка небольшая, то рулет можно разрезать на 2 части и приготовить за 2 раза).

Готовый рулет выложить на блюдо, разрезать на порции посыпать порубленной зеленью и

подавать либо как самостоятельное блюдо, либо с томатным или йогуртом соусом!