

Куриные роллы фаршированные брокколи и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **83,21 ккал.**
Белки: **13,97 г.**
Жиры: **2,32 г.**
Углеводы: **2,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-rolly-farshirovannye-brokkoli-i-syrom/>

Ингредиенты:

- 1 средняя брокколи
- 4 куриные грудки
- соль, кайенский перец порошок, черный перец порошок
- 4 треугольника сыра
- растительное масло(минимум!)можно взять оливковое

для соуса:

- 1/2 стакана (125 мл) молока
- 1/2 стакана (125 мл) овощного бульона
- черный перец порошок
- молотый перец
- чесночный порошок

Приготовление:

Во-первых отварите брокколи в подсоленной воде в течение приблизительно 5 минут. Затем процедите их и промойте холодной водой.

Разогрейте духовку до 400 F (200 C).

кусочки куриной грудки поместите между двумя полиэтиленовыми пленками и отбейте их. Снимите верхнюю пленку и посыпьте мясо солью (примерно 1/4 чайная ложка на большую куриную грудку), кайенский перец порошок (примерно 1/8 чайной ложки) и перец черный молотый (около 1/8 чайной ложки).

Порежьте сыр на мелкие кусочки

Поместите сыр на один край кусочка курицы

Затем добавьте около 3-4 столовых ложек брокколи поверх сыра.

Используйте оставшуюся плёнку, чтобы свернуть куриный кусочек в ролл. Закрепите концы и шов парой зубочисток. Выложите в форму для запекания.

Выпекайте при температуре 400 F (200 C) в течение 30 минут.

В то же время, приготовьте легкий соус. Влейте молоко, бульон, перец, паприку, чеснок в сотейник. Варите, помешивая, в течение около 5 минут.

Выньте цыпленка из духовки, залейте соусом и подавайте!