

Куриные роллы с брокколи и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **119.51 ккал.**
Белки: **21.53 г.**
Жиры: **2.82 г.**
Углеводы: **0.7 г.**

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

Ингредиенты:

- 3 куриных филе
- 100 г брокколи
- 100 г сыра (у меня брынза)
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Отварить брокколи 3-5 минут.
Мясо отбить, посолить и поперчить, на края уложить кусочки сыра,
Сверху - брокколи.
Свернуть в рулет, края закрепить шпажками.
Разогреть сковороду и налить масла, выложить роллы швом вниз и обжарить до
Корки. Переложить на противень и отправить в духовку убрав шпажки.
Запекать при 200С 15 минут.