

Куриный рулет с начинкой из сыра, бекона и перца



На 100 грамм:
Калорийность: **173.17 ккал.**
Белки: **20.35 г.**
Жиры: **9.45 г.**
Углеводы: **1.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-rulet-s-nachinkoj-iz-syra-bekona-i-perchika/>

Ингредиенты:

- 3 куриных грудки
- 6 ломтиков бекона, прошутто или ветчины
- 6 ломтиков тонкого сыра
- 90 гр голубого сыра
- 1 красный перец
- 1 зеленый перец
- щепотка соли
- оливковое масло

Приготовление:

Куриные грудки промыть и отбить как следует с двух сторон.
На одну куриную грудку положить 2 кусочка прошутто или бекона, или ветчины.
Сверху положить два ломтика сыра.
Красный и зеленый перец нарезать на тонкую соломку.
Затем положите голубой сыр.
И завершить все соломкой красного и зеленого перца.
Свернуть все в рулетик.
Закрепить зубочистками.
Повторить с остальными 2 грудками.
Смазать рулеты оливковым маслом.
Присыпать солью.
Положить в форму для запекания.

Запекать в духовке при 200 градусах около 30 минут или до золотисто-коричневой корочки. Вынуть из духовки, дать немного остыть и нарезать рулеты поперек на кружки.