

Куриный рулет в бутылке



На 100 грамм:
Калорийность: **238.24 ккал.**
Белки: **17.81 г.**
Жиры: **18.3 г.**
Углеводы: **1.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-rulet-v-butylke/>

Ингредиенты:

- курица — 1 штука
- грецкие орехи — 100 грамм
- желатин — 30 грамм
- чеснок — 2 зубчика
- соль и приправы — по вкусу

Приготовление:

Для этого рулета можно брать целую курицу, а можно готовое филе (если любите постные рулеты). Кроме этого, мясо можно приготовить двумя способами: отварить, сделав бульон прозрачный (с овощами и зеленью), а можно протушить, как в нашем варианте.

Отправляем мясо на сковороду, не добавляя никаких жиров! Поставьте слабый огонь и начинайте тушить мясо.

Посолите и поперчите мясо, накройте крышкой и продолжайте тушить.

Тем временем разводим в теплой воде желатин. Он должен постоять и полностью раствориться.

Когда мясо будет готово (тушится оно в собственном соку не более 35 минут на слабом огне), даем ему остыть и отделяем от кости.

Затем смешиваем с разведенным желатином и бульоном, заливаем в бутылку и ставим в холодильник до полного застывания.

К мясу можно добавить грецкие орехи и репчатый лук, предварительно их обжарив на растительном масле. Итак, когда рулет застынет, разрезаем аккуратно бутылку и освобождаем его.

Вот таким он получается в готовом виде. по вкусу куриный рулет в бутылке в домашних условиях можно готовить с различными добавками: орехами (как в нашем случае), овощами, горошком или кукурузой, а также с зеленью и даже с другим мясом.

Нарезаем рулет порционно и подаем к столу.