

Куриный рулет в цукини



На 100 грамм:
Калорийность: **91.02 ккал.**
Белки: **12.31 г.**
Жиры: **3.43 г.**
Углеводы: **2.86 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка 300 г
- цукини 1 шт
- запеченный болгарский перец 1 шт
- рикотта 150 г
- базилик по вкусу
- соль, перец по вкусу
- пармезан по вкусу

Приготовление:

Овощным ножом нарезаем цукини, слегка солим и оставляем на 20 минут. Цукини становятся более мягкими.

Нарезанные полоски цукини укладываем внахлест на пищевую пленку.

Кусочки куриной грудки отбиваем (лучше это сделать под пленкой) и, добавив соль и перец, укладываем на полоски цукини.

Далее идет слой рикотты - сверху кладем листики базилика. Между полосками базилика укладываем кусочки запеченного разноцветного перца без кожуры и пластинки пармезана. Свернутый с помощью пленки рулет (края рулета закреплены), отправляем в пароварку на 20 минут.

Готовый рулет освобождаем от пленки, немного охлаждаем, нарезаем и подаем к столу.