

Мясной рулет с капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **72.34 ккал.**
Белки: **7.41 г.**
Жиры: **3.29 г.**
Углеводы: **3.21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myasnoj-rulet-s-kapustoj/>

Ингредиенты:

- капуста белокочанная — 600 г
- куриный фарш — 600 г
- яйцо куриное — 2 шт
- шпинат — 250 г
- морковь — 2 шт
- репчатый лук - 1 шт
- соль

Приготовление:

Для приготовления мясного рулета с капустой с капусты снять несколько листьев. Капустные листья отварить 10 минут в подсоленной воде. Листья охладить.

Форму или емкость для пароварки (или духовки) смазать маслом (или положить фольгу в емкость для пароварки). В форму уложить капустные листья так, чтобы один лист заходил за другой.

Оставить 2-3 листа для того, чтобы затем накрыть мясной рулет, а оставшиеся листья измельчить в измельчителе.

Если шпинат свежий, то измельчить и отварить пару минут и слить воду. Если шпинат замороженный измельченный, положить его в кастрюлю, долить воды и потушить под крышкой до мягкости.

Отжать воду.

Лук порезать.

Морковь измельчить в блендере.

В фарш добавить яйца и перемешать.

Добавить порезанный лук и перемешать. Далее добавить измельченную капусту, немного посолить. Хорошо перемешать.

В форму на капустные листья выложить слой фарша (1/3 часть фарша).

Вторым слоем мясного рулета будет измельченная морковь.

На морковь выложить еще 1/3 часть фарша.

Четвертым слоем мясного рулета будет шпинат.

И, наконец, выложить оставшийся фарш.

Сверху мясной рулет накрыть капустными листьями из формы. И отложенными капустными листьями.

Мясной рулет готовить в пароварке 1 час – 1 ч. 15 минут или выпекать в духовке до готовности.