

Мясные рулетики с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **217.34 ккал.**
Белки: **13.15 г.**
Жиры: **17.78 г.**
Углеводы: **1.28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myasnye-ruletiki-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- говяжьи антрекоты – 6 шт. (или говяжья вырезка 700 гр)
- болгарский перец – 1 шт
- маринованный огурец – 1 шт
- оливки – 6 шт
- специи и приправы для маринада (орегано, майоран, петрушка, укроп, черный молотый перец) - по вкусу
- сок половины лимона
- оливковое масло – 2 столовые ложки для маринада и 2 столовые ложки для жарки
- 1 чайная ложка томатной пасты

Приготовление:

Отбиваем каждый антрекот с двух сторон. Не стоит сильно увлекаться и превращать мясо в тонкий, как лист бумаги, кусочек. Иначе в духовке он станет жестким и не таким вкусным. Теперь маринуем мясо. В качестве первой составляющей используем травы для говядины (орегано, майоран, петрушка, укроп, черный молотый перец). Добавляем соль. Кислотой у нас служит лимонный сок (но можно использовать и уксус, например, или вино). В качестве жира используем оливковое масло. Перемешиваем и ставим в холодильник на 3-4 часа, чтобы мясо хорошо промариновалось.

Когда мясо замаринуется, начинаем крутить рулеты. В первом случае это красный и желтый сладкий перец и оливки. Во втором случае, тот же перец и маринованный огурец. Сворачиваем мясо в рулетик и закрепляем зубочисткой. Обжариваем рулетики на сковороде в оливковом масле. С каждой стороны буквально по 1 минуте до образования корочки. Обжаренные рулетики перекладываем в форму. Заливаем маслом, на котором они жарились, добавляем немного томатной пасты и нарезанный болгарский перец. Помещаем в разогретую до 200 градусов духовку и запекаем 30 минут.

