

Рулет из филе индейки с цветной капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **61 ккал.**
Белки: **12,1 г.**
Жиры: **0,5 г.**
Углеводы: **2,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-file-indejki-s-cvetnoj-kapustoj/>

Ингредиенты:

- филе индейки - 770г
- лук свежий - 120г
- цветная капуста сырая - 200г
- зелень (укроп, петрушка) - 10г
- томатная паста 1ст.л
- вода 150мл
- лук зеленый - 15 г

Приготовление:

Перекрутить филе с луком, добавить измельченную зелень, немного посолить, перемешать. Разделить фарш на две части, первую часть уложить на дно формы, Далее положить цветную капусту и сверху накрыть вторым слоем фарша. Залить всё водой с томатным соком и посыпать сверху зеленым луком. Поставить в разогретую духовку на 40 минут.