

Рулет из индейки с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **117.23 ккал.**
Белки: **5.96 г.**
Жиры: **8.66 г.**
Углеводы: **5.01 г.**

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

Ингредиенты:

- филе бедра индейки 1 шт
- шампиньоны 5 шт
- лук 1 шт
- пучок петрушки
- лимон 0,5 шт
- соль, перец по вкусу
- масло растительное 2 ст. л
- паприка 1 ч. л

Приготовление:

Филе индейки разрезаем на две части, отбиваем, сбрызгиваем соком лимона, оставляем в сторону и занимаемся начинкой. Обжариваем на растительном масле мелко нарезанные грибы, лук и смешиваем с петрушкой. Добавляем соль, перец по вкусу и укладываем на один край отбитой индейки.

Сворачиваем каждый кусок рулетом, перетягиваем кулинарным шпагатом.

В форму для запекания, смазанную маслом, укладываем рулеты и посыпаем их паприкой.

Можно уложить рулеты на овощную подушку из лука и болгарского перца. Запекаем 45 мин. при 190 градусов.

Готовые рулеты освобождаем от шпагата и подаем в теплом виде с гарниром из овощей.

Можно охладить рулеты и только потом нарезать для холодной закуски.