

# Рулет из курочки с яйцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **136.49 ккал.**  
Белки: **14.05 г.**  
Жиры: **7.93 г.**  
Углеводы: **2.03 г.**

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

## Ингредиенты:

- фарш куриный (или из индейки) - 500 г
- луковица - 1 шт
- чеснок - 2 зуб
- специи, соль, перец
- яйцо маленькое сырое - 1 шт
- яйцо вареное - 3 шт

## Приготовление:

Лук, чеснок измельчить, добавить в фарш. Туда же 1 сырое яйцо, соль, специи. Хорошо перемешать.

Застелить пергаментом противень. Выложить часть фарша в широкую полоску, сверху в ряд 3 вареных яйца и накрыть оставшимся фаршем, формируя рулет. Запекать в духовке 40 минут при 200 градусах.