

Рулет из телятины и баклажана на мангале



На 100 грамм:
Калорийность: **164.53 ккал.**
Белки: **12.28 г.**
Жиры: **11.67 г.**
Углеводы: **2.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-telyatiny-i-baklazhana-na-mangale/>

Ингредиенты:

- телятина 800 г
- баклажан 1 шт
- чеснок
- бальзамик 2 ст. л
- соевый соус 2 ст.л
- масло оливковое 50 мл
- лук белый 1 шт

Приготовление:

Филейную часть телятины нарезать кусочками поперек волокон толщиной около 3 см. Слегка отбить гладкой стороной молотка.

Для маринада измельчить в блендере лук, добавить 100 мл соевого соуса, каждый кусочек мяса приправить специями, смазать маринадом и уложить в контейнер на несколько часов. Баклажан нарезать на полоски толщиной около 0,5 см. Обжарить с двух сторон на разогретой сковороде-гриль, смазанной растительным маслом. Для приготовления маринада смешать оливковое масло, бальзамик и измельченный чеснок, пропорции корректировать по своему вкусу. Полоски баклажана смазать маринадом, сложить в контейнер, залить оставшимся маринадом.

С кусочка мяса удалить излишки маринада, сверху выложить полоску баклажана.

Плотно свернуть рулетом, закрепить зубочисткой.

Выложить рулеты на решетку и готовить над углями со средним жаром, периодически переворачивая. Мясо важно не пересушить! Поскольку мякоть телятины лишена жира, то в процессе приготовления можно смазать рулеты маслом без запаха.

