



КУРИНЫЙ РУЛЕТ С ЧЕРЕМШОЙ И ГРИБАМИ

Я же писала в первом рецепте, что купила пять пучков черемши! Так что продолжаем :)

Курица, а именно куриная грудинка, самый частый гость у меня на кухне. Во-первых из нее не напрягаясь можно быстро приготовить обед или ужин. Во-вторых, это более-менее диетическое мясо. А в-третьих, дети ее с удовольствием едят! На днях я словила себя на мысли, что никогда даже не пробовала сделать куриные рулетики... и судя по всему, даже не уверена, как их делать. Решила заняться этим вопросом и попробовать приготовить! Тем более, у меня полный холодильник грибов и еще и черемша ждет своего часа!

Итак, куриные рулетики фаршированные черемшой, грибами шиитаке и белыми грибами и жаренная черемша на гарнир.

Кстати жаренная черемша - это просто бомба!



Понадобится:

куриная грудинка - 4 штуки
черемша - 1 пучок
грибы шиитаке - 100 граммов
грибы белые - 100 граммов
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Грибы помой обсуши и мелко нарежь. Половину пучка черемши отложи, половину мелко наруби. Обжарь по очереди грибы и черемшу, перемешай и посоли.



Куриную грудинку помой, разрежь поперек и обей молотком, как можно тоньше. Отбитое мясо посоли, поперчи и выложи

на пищевую пленку.



Выложи начинку на грудинку и заверни в плотный рулет. Зафиксируй зубочистками и запекай в заранее разогретой до 180 градусов духовке 40 минут.



Нагрей сковороду и обжарь черемшу на небольшом количестве растительного масла. Посоли и подай как гарнир к рулетикам.

Понравился рецепт? Пиши комментарии!

www.sifood.com.ua - Куриный рулет с черемшой и грибами