

Рулети з філе курки із овочами

Такі рулети з курки прикрасять будь-який святковий стіл та щоденну вечерю.

М'ясо курки вважається одним з найбільш дієтичних. А біле м'ясо курячих грудок - ще й одним з найбільш корисних, завдяки мінімальному вмісту холестерину. Багато хто не любить біле м'ясо, вважаючи його занадто сухим і позбавленим смаку. Цей недолік легко виправити, готуючи курячі рулети з овочами.

Рулети виходять м'які, ніжні та повні смаку завдяки оригінальній начинці.

- 4 тонких філе курки
- 1 яйце
- 1 морквина
- 1 цукіні
- 1 червоний перець
- 1 жовтий перець
- 1 столова ложка насіння сезаму
- 4 кусні хліба
- 30 г пармезану
- 1 дрібка тім'яну
- 1 зубчик часнику
- 1 лимон
- олія, сіль, перець

Овочі помити, почистити й нарізати тонкою соломкою.

Подробити у тарілку м'якуш хліба (можна у блендері), додати потерту цедрю лимона, тім'ян, роздавлений часник, пармезан.

Філе покласти на пергамент, прикрити зверху теж пергаментом чи харчовою плівкою і легко придавити або ж побити молоточком до м'яса, щоби стало тоншим.

Посолити, поперчити, покласти з одного краю овочі, посипати сезамом, закрутити у рулет і защебити кінці дерев'яною зубочисткою.

Яйце легко збити у мисці, обмокати в ньому рулет і запанірувати у хлібній суміші.

На помірному вогні нагріти сковорідку з олією і підрум'янити у ній рулети з усіх боків протягом 8 -10 хв.

Перед поданням вийняти зубочистки й нарізати скибочками.

