



Рулетки из куриного филе, фаршированные грибами, луком и морковью.

Ингредиенты:

- куриное филе - 1 шт.
- грибы (например, шампиньоны) - 3-4 шт.
- морковь - 1 шт.
- лук репчатый - 1 шт.
- соль

- перец
- растительное масло

Приготовление:

Куриное филе вымыть и разрезать вдоль (по толщине) на несколько пластин, как на отбивные. Посолить, поперчить и слегка отбить, завернув мясо в пищевую плёнку - тогда оно будет сочным, да и кухня останется чистой... :)



Лук нарезать мелко или полукольцами, обжарить на растительном масле.



Грибы нарезать пластинками и тоже обжарить, можно вместе с луком, и немного потушить.



Морковь нарезать тонкими брусочками на всю длину морковки, обжарить и тушить до готовности.



На подготовленные отбивные из куриного филе выкладываем грибы,



затем лук



и морковь.



Скручиваем мясо в рулет (вдоль морковки) и полученную "колбаску" перевязываем ниткой (белой. х/б), но так, чтобы затем её можно было легко удалить. Обжариваем получившиеся мясные рулетки на растительном масле до золотистого цвета, а затем минут 5 тушим (в зависимости от жёсткости мяса), долив немного воды и накрыв сковороду крышкой.

Готовые рулетки из куриного филе освободить от нитки и разрезать по диагонали пополам.

Приятного аппетита!

{loadposition Podelitjsa}{loadposition pohogie-vtoryie}{loadposition new}