

Состав:

4 куриные грудки

150 г шпината

50-70 г грецких орехов

2-3 зубчика чеснока

2-3 ст.л. оливкового масла Extra Virgin

соль

черный молотый перец

Дополнительно потребуется:

пищевая пленка или полиэтиленовый пакет

зубочистки

Рецепт куриных рулетиков с начинкой из шпината и грецких орехов:

Куриные грудки промыть, с внутренней стороны каждой грудки сделать надрез и раскрыть «как книгу», затем обернуть в пищевую пленку или плотный полиэтиленовый пакет и немного отбить.

Чеснок очистить и, вместе с грецкими орехами, измельчить в блендере, затем выложить в отдельную мисочку.

Шпинат промыть, обсушить и измельчить в блендере*, добавить к грецким орехам с чесноком и тщательно перемешать, затем посолить, поперчить, добавить 1-2 ст.л. оливкового масла.

Приготовленную начинку выложить на предварительно отбитые куриные грудки, распределить по всей поверхности, затем грудку свернуть в рулетик и заколоть в нескольких местах зубочистками.

Рулетики из курицы выложить на небольшой противень, сверху их можно сбрызнуть 1-2 ст.л. оливкового масла и поместить в предварительно разогретую до 190 – 200 градусов духовку. Выпекать 30-40 минут, периодически поливая вытекающей из них жидкостью, чтобы рулетики получились более сочными и вкусными.

_____

*В этом рецепте можно использовать как свежий, так и замороженный шпинат. Если вы готовите начинку из замороженного шпината, то его следует поместить на 1 минуту в кипящую воду, затем окинуть на дуршлаг и удалить излишки воды, после чего измельчить в блендере.

Приятного аппетита!