

Состав:

5-6 куриных грудок среднего размера

50г сыра

30г масла сливочного

1 яйцо

100-150г панировочных сухарей

1/2 пучка петрушки

2 зубчика чеснока

соль

перец черный молотый

Рецепт приготовления куриных рулетов

Сыр и сливочное масло натереть на крупной терке.

Петрушку промыть, просушить и мелко порубить. Добавить к приготовленной смеси из тертого сыра и масла. Сюда же выдавить чеснок. Все тщательно перемешать и сформировать 5-6 шариков (по количеству куриных грудок). Полученные шарики поместить в морозильную камеру на 15-20 мин.

Куриные грудки промыть, раскрыть и отбить предварительно поместив в плотный полиэтиленовый пакет (во избежание разбрызгивания в процессе формирования отбивной).

Отбитые куриные грудки посолить, поперчить.

На каждую куриную грудку выложить по одному из приготовленных ранее сырных шариков, свернуть в рулетик и закрепить зубочисткой.

Куриные рулеты поместить в морозильную камеру на 15-20 мин.

Взбить яйцо с солью и перцем.

Куриные рулеты обмакнуть во взбитом яйце, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле до золотистой корочки не менее 10-15 мин.

Приятного аппетита!