



50хв.



КБЖВ на 100г: К.190
Б.25 Ж.9.5 В.1



вага всієї порції -750г



СОКОВИТІ КРУЧЕНИКИ

Нам знадобиться:

- 750г курячого філе
- 90г твердого сиру
- 120г вершкового сиру
- сіль, перець, спеції до курки, хмелі-сунелі

для соусу

- 2ст.л сметани
- 1ст.л соєвого соусу
- хмелі-сунелі

+ 50г твердого сиру для сирної шапки

Приготування:

Розріжте м'ясо як на відбивні. Присипте сіллю, перцем і спеціями до курки з обох боків та гарненько відбийте.

Вимішайте тертий сир, вершковий сир і хмелі-сунелі. Цю начинку викладіть на відбивну та закрутіть в щільний рулетик, який перекладіть в форму для запікання

Змішайте соєвий соус, сметану і хмелі сунелі - та змастіть цим соусом крученики

Присипте злегка тертим сиром і на 40хв, при 180С в духовку.

Порція

1200ккал – 130г

1300ккал – 140г

1400ккал – 155г

1500ккал – 180г

1700ккал – 220г

Порада: якщо Ваша духовка сильно запікає сир, то краще його додати його за 20хв до кінця випікання, а не одразу

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/1160