



Куриные рулетики с сыром

Сочные куриные рулетики с сырной начинкой, свежим базиликом и лёгкой горчичной остринкой — просто, быстро и эффектно.

 18 мин

Ингредиенты

Куриная грудка — 1 шт
Сыр моцарелла — 200 г
Майонез или сметана — 2 ст.л.
Горчица — 1 ч.л.

Нарезанный свежий базилик — 2 ст.л.
Соль, молотый черный перец — по вкусу
Оливковое масло — по вкусу

Приготовление

1. Разрежьте куриную грудку на 4 равные части. Каждый кусочек аккуратно разрежьте вдоль, чтобы получились тонкие пластинки.
2. Накройте их пищевой плёнкой и слегка отбейте — толщина должна быть равномерной.
3. Натрите сыр моцарелла на тёрке.
4. В миске соедините сыр, майонез (или сметану), горчицу и измельчённый базилик. Посолите и поперчите, перемешайте до однородности.
5. Выложите начинку на каждый кусочек курицы и сверните в рулет. Закрепите зубочисткой.
6. Переложите рулетики в форму и поставьте в аэрогриль. Запекайте 18 минут при 180 °С, перевернув в процессе.
7. Готовые рулетики аккуратно переложите на тарелку и полейте ароматным соком, образовавшимся при запекании. Подавайте с картофельным пюре, лёгким салатом или овощами на гриле.