

Паровые куриные рулетики со шпинатом

2010-04-05 12:19:55



Пришло время готовить фигуру к наступлению тёплых деньков, в связи с чем предлагаю вам приготовить это витаминное паровое блюдо!

Нам понадобится: 400 г. упаковка измельчённого шпината 2 зубчика чеснока 2 ст.л. натёртого сыра 2 куриные грудки соль, перец

Каждую куриную грудку разрезаем пополам и разделяем на 2 тонкие пластинки.

Солим, перчим, можно немного смазать горчицей.

Шпинат полностью размораживаем и отжимаем, выдавливаем в него чеснок, добавляем сыр, солим и перчим.

На грудку равномерным слоем выкладываем 1-1,5 ст.л. начинки, сворачиваем рулетиком и кладем на свернутый край.



Плотно укладываем рулетики на поднос пароварки, посыпаем перцем и включаем пароварку на 30 минут.



Готовим вместе с Нямой

Паровые куриные рулетики со шпинатом

Куриная грудка получается невероятно мягкой, а шпинат очень ароматный!

Подавать можно с салатом. Кстати, соседка сегодня поделилась со мной очень интересной ссылкой - это сайт, основной услугой которого является [продажа салатов в Москве](#). Если у вас нет времени готовить салаты на целую толпу, обязательно воспользуйтесь их услугами!

Приятного аппетита!

© www.njama.ru