



## РУЛЕТ ИЗ КУРИЦЫ

Рулет из курицы - один из простых и легких рецептов вкусной закуски. Мы практически не едим колбасную продукцию из магазина, и этот вариант мясного блюда - мое спасение. Я делаю его довольно часто. В качестве нарезки для бутербродов в будние дни или на праздничный стол - эта закуска всегда имеет успех и съедается в два счета.

**Ингредиенты:** 1 кг. куриного филе, 25 гр. желатина, 3-4 зубчика чеснока, 1 ч.л. соли, лавровый лист.

### ШАГ 1.

Куриное филе нарезать мелкими кубиками.

### ШАГ 2.

Добавить желатин, соль, чеснок, выдавленный через пресс - все перемешать.

### ШАГ 3.

Духовку разогреть до 180 градусов. Противень застелить фольгой - она должна быть по размеру в длину в два раза больше, чем размер противня. На фольгу выложить мясо, мокрыми руками плотно прижать, придавая ему форму батона. На верх рулета положить лавровый лист.

### ШАГ 4.

Края фольги завернуть со всех сторон, руками прижать рулет, чтобы он стал еще плотнее. Выпекать в духовке около часа при температуре 180 градусов. Готовый рулет, не разворачивая из фольги, убрать на 5-6 часов в холодное место - балкон, холодильник. Охлажденный рулет нарезать порционно и подавать на стол.



**Совет:** Чтобы рулет получился более сочным, замените половину мяса на филе куриного бедра.



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА !**