

РУЛЕТКИ ИЗ СВИНИНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ШПИНАТОМ И ВЯЛЕНЫМ ТОМАТОМ



 50 минут

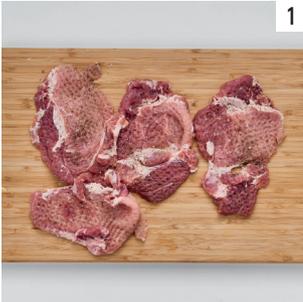
 177 ккал; БЖУ 13/5/18 (на 100 г)

 400 г (каждая порция)

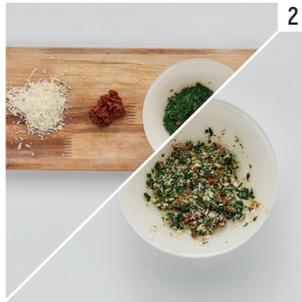
Ингредиенты:

свинина, шпинат с/м, вяленые томаты, чеснок, сухари панко, мука, сыр грана падано, яйцо, булгур с овощами.

 Предварительно разморозьте свинину, шпинат



1
Разогрейте духовку до 200 °С. Свинину нарежьте на небольшие медальоны, отбейте, посолите, поперчите.



2
Вяленые томаты мелко порежьте, чеснок порубите, шпинат отожмите, сыр натрите на мелкой терке. Все ингредиенты смешайте с двумя щепотками панировочных сухарей. Вымешайте.



3
Полученную начинку выложите на отбивные, скрутите рулетики, запанируйте в муке, обмакните во взбитое яйцо, а затем запанируйте в сухарях. Разогрейте сковороду и сбрызните ее растительным маслом. Рулетики из свинины обжаривайте по 2 минуты с каждой стороны на сильном огне. Переложите на противень и запекайте при 200 °С 15 минут.



4
Булгур залейте кипятком, на 2 см выше крупы, посолите, закройте крышкой и варите на медленном огне 13-15 минут. Добавьте 1 стл. растительного масла. Перемешайте.



5
подавайте рулетики из свинины, фаршированные шпинатом и вялеными томатами, с булгуром.