**Куриный рулетик с брюссельской капустой и картофелем сате**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Alena\Desktop\IMG_73335.jpg | Ингредиенты (на 1 порцию):  * Куриное филе – 120 г * Бекон – 30 г * Брюссельская капуста или спаржа – 30 г * Картофель – 100 г * Цукини – 50 г * Помидоры черри – 20 г * Укроп – 10 г * Сливки 33% - 50 г * Соль, перец, чеснок (2 зубчика) по вкусу |

**Способ приготовления:**

**Готовим куриный рулетик:**

* Куриное филе отбиваем обухом (тупой стороной ножа) или можно положить в пакет филе и отбить молотком. И маринуем в соли, перце и чесноке около 1 минуты.
* Брюссельскую капусту и слайсы с цукини отвариваем в подсоленной воде.
* Бекон режем тонко (лучше всего предварительно его заморозить, чтобы получилось все так же, как на фото, либо перед покупкой попросить нарезать его на пласты в мясном отделе).
* На бекон кладем филе курицы и порезанную брюссельскую капусту. С помощью ножа формируем рулетик. Заворачиваем в фольгу, запечатывая по краям и отправляем в духовку на 15-20 минут разогретую до температуры 160 градусов.

**Готовим соус:**

* Мелко рубим укроп.
* На огонь ставим кастрюлю и добавляем сливки, соль, перец, укроп. Выпариваем сливки. Определяем готовность по пузырькам: если большие – соус не готов, если маленькие – снимаем с огня.

**Готовим гарнир:**

* Картофель отвариваем с солью и розмарином, а после обжариваем на подсолнечном масле.