**Куринный рулет с морским гребешком**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\User\Desktop\DSCF8873.jpg** | **Ингредиенты на 1 порцию:*** Куриное филе – 100 г
* Морской гребешок (2-3 шт) или креветки тигровые – 2 шт.
* Лук – 50 г (1 средняя луковица)
* Морковь – 1 шт.
* Оливковое масло 1 ст.л.
* Соль, перец, чеснок – по вкусу, зелень для украшения
* Пищевая пленка
 |

**Способ приготовления:**

Пластуем филе, слегка отбиваем.

На пищевую пленку кладем филе, солим, перчим, добавляем чеснок. Укладываем морской гребешок (также солим и перчим). Заворачиваем филе в пленку – 2-3 раза. Проделываем отверстия, чтобы лишний воздух ушел и заворачиваем снова.

Рулет доводим до готовности в пароварке, пароконвекционной печи или варим в кипящей воде 15-20 минут.

**Готовим гарнир** – грубое морковное пюре.

Лук и морковь нарезаем кубиками. Заливаем водой и варим до готовности до размягчения. Солим, перчим, поливаем оливковым маслом. И мнем вилкой.

Через сервировочное кольцо формируем готовое блюдо.