

# ОРИГИНАЛЬНЫЕ

## РУЛЕТЫ на любой вкус

ПРИЯТНОГО  
АППЕТИТА!

*с начинкой из:*

- мяса • птицы
- рыбы • морепродуктов
- овощей • грибов
- ягод • фруктов
- творога



**СЕКРЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ**

**Книга-подарок для каждой хозяйки!**

**Елена Владимировна Доброва**  
**Оригинальные**  
**рулеты на любой вкус**  
**Серия «Кулинарные секреты (Рипол)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8079481](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8079481)*

*Оригинальные рулеты / Е. В. Доброва.: РИПОЛ классик; Москва; 2014*

*ISBN 9785386113971*

### **Аннотация**

Рулёт – универсальное блюдо, которым можно украсить любой стол. Для его приготовления можно использовать практически любые продукты и при этом импровизировать.

Благодаря нашей книге вы научитесь приготовлению оригинальных рулетов с аппетитной начинкой. Вы найдёте замечательные рецепты блюд, включающих ингредиенты различных продуктов – мяса, птицы, рыбы, овощей, грибов, ягод, фруктов, творога и всегда сможете удивить своих гостей.

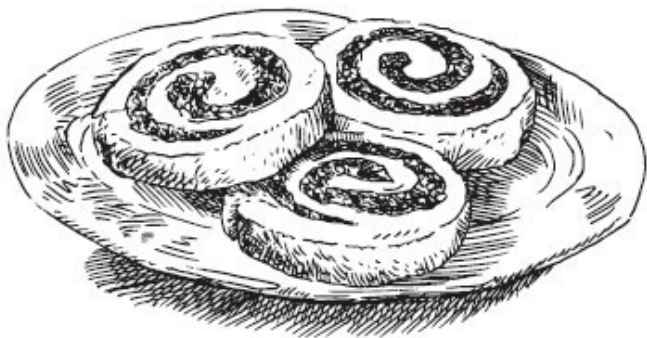
Приятного аппетита!

# Содержание

Введение	4
Рулеты из говядины, свинины, курицы и субпродуктов	10
Рулет из говядины с филе курицы	10
Рулет из говядины с ветчиной	12
Рулет из говядины с морковью	14
Рулет из говядины с фруктовым соусом	16
Рулеты из говядины с ананасами	18
Рулет из говядины с грушами и сыром	20
Рулет из говядины с луком-пореем	22
Рулет из говядины с беконом и шпинатом	24
Рулет из свинины с зеленью укропа	26
Рулет из свинины с ягодами можжевельника	27
Рулет из свинины с сыром и грибами	29
Рулет из свинины с овощами и шампиньонами	31
Рулет из свинины со шпиком и черносливом	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Елена Владимировна  
Доброва  
Оригинальные  
рулеты. Готовим,  
как профессионалы!**

**Введение**



Кулинария – это особое искусство, которым должна вла-

деть каждая современная женщина. Еще 10 лет назад считалось нормальным покупать полуфабрикаты и готовить на скорую руку. Сегодня этот вопрос пересмотрен. Не только женщины, но и мужчины с удовольствием берутся за приготовление различных блюд – от простого омлета до рождественской индейки.

Почетное место на праздничном и повседневном столе занимают рулеты. Для их приготовления можно использовать практически любые продукты и при этом импровизировать. Например, для торжества подойдет запеченный в духовке рулет из нескольких видов мяса. По желанию в него добавляются зелень, горчица, зира и другие специи.

Самые простые рулеты получаются из блинов и лаваша. Нужно только сделать начинку, и аппетитная закуска готова! В качестве дополнения к завтраку можно сделать рулеты из омлета, поместив внутрь плавленый сыр, мелко нарубленную зелень, тушеные грибы и др. Если вы готовите блюдо для детей, то в качестве начинки можно использовать нежирный творог, приготовленные на пару овощи, отварное мясо индейки и кролика, телятину или запеченные в духовке фрукты.

Современный ритм жизни практически не оставляет времени на встречи с друзьями. Организация званого ужина, где все могли бы собраться за одним столом, – дело непростое и хлопотное. А фуршет не требует много времени и больших материальных затрат. Помимо канапе и бутербродов, иде-

альной закуской на таких мероприятиях являются мини-рулеты. Способ их приготовления не отличается от обычных рулетов. Разница заключается только в размере изделий.

Чтобы рулет получился не только красивым, но и вкусным, необходимо придерживаться некоторых правил, о которых будет рассказано ниже.

*Субпродукты*, предназначенные для будущего кулинарного изделия, необходимо заранее подготовить. Почки следует тщательно промыть, после чего варить 1–1,5 часа. Готовый продукт можно измельчить или пропустить через мясорубку.

*Говяжий язык* нужно варить 2–2,5 часа, затем выложить в холодную воду и оставить на 5 минут. После этого его следует очистить и нарезать в соответствии с рецептом. Если язык приготовлен заранее, его лучше хранить в бульоне.

*Мозги* варятся в течение 25–30 минут. В кастрюлю можно добавить корень петрушки или сельдерея, а также лавровый лист и душистый перец. Сердце нужно варить целиком в течение 35–40 минут.

*Печень* нарезается небольшими кусочками и припускается 2–3 минуты. Более длительная кулинарная обработка сопровождается уплотнением тканей продукта, в результате чего он становится жестким. Затем печень нужно пропустить через мясорубку или натереть на крупной терке.

*Мясо* рекомендуется предварительно мариновать. Для рулета используется один или несколько кусков примерно оди-

наковой толщины. Для лучшего пропитывания их рекомендуется проколоть вилкой или ножом в нескольких местах. Самый простой вариант маринада – измельченный чеснок, молотый черный перец и соль. Ими следует тщательно натереть мясо, после чего свернуть его в рулет и оставить в холодильнике на 1–2 суток. Разумеется, со специями можно экспериментировать по собственному желанию.

Если мясо используется в качестве начинки с основой из теста, то его нужно пропустить через мясорубку (или мелко нарубить) и обжарить с луком (или потушить, приготовить на пару).

*Яйца*, предназначенные для рулета, предварительно отвариваются вкрутую. Обычно они добавляются в начинку в целом виде. Брокколи и цветную капусту рекомендуется обдать кипятком и разобрать на соцветия, белокочанную капусту – варить 10–12 минут.

*Рыба* не должна иметь много мелких костей. Если она используется в качестве основы, то лучше отдать предпочтение филе форели или морского черта. Для начинки желательно брать нежирную рыбу (минтай, судак, треска, сазан и др.).

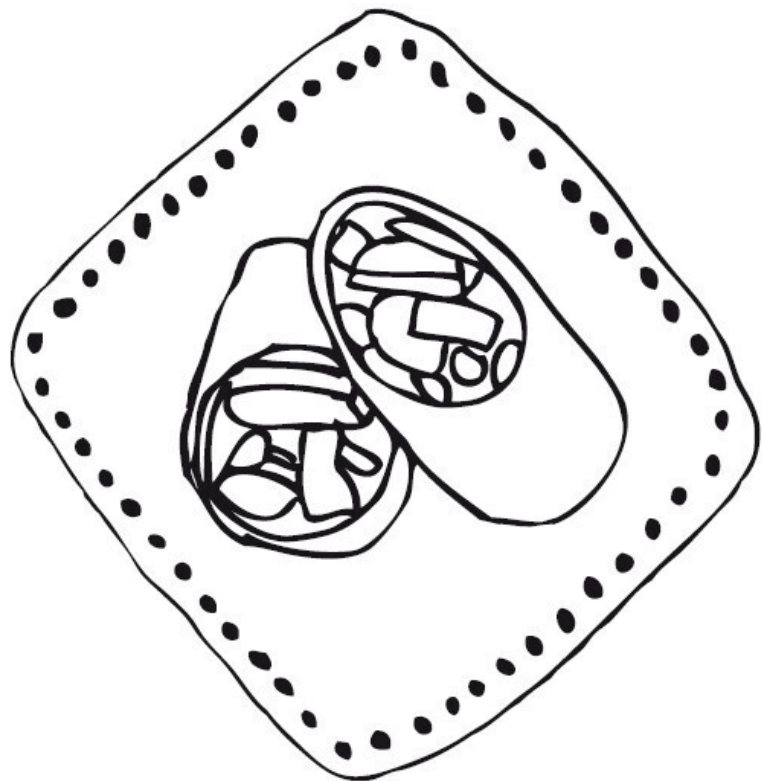
*Морепродукты* – удачная начинка для рулета из теста. Если изделие будет готовиться на пару или запекаться в духовке, то их можно не подвергать кулинарной обработке, а просто измельчить, предварительно удалив пленку, панцирь и т. д. Для придания морепродуктам пикантного вкуса рекомендуется маринование в белом вине или соке лайма в те-

чение 20–30 минут. Дополнить такую начинку можно зеленью, луком-пореем, кедровыми орешками, рисом другими подходящими ингредиентами. В качестве специй для морепродуктов используются лавровый лист, укроп, белый перец, мускатный орех и др.

Если в рецепт рулета входит крупа, то ее нужно отварить до готовности (или полуготовности в зависимости от кулинарной обработки остальных ингредиентов).

Блюдо, предназначенное для праздничного стола, обязательно нужно украсить. Самый простой способ – выложить на тарелку кольца лука-порея и сладкого перца разных цветов, кружочки яиц, половинки маслин или оливок, фигурно нарезанные овощи, тертый сыр и т. п. Главное, чтобы украшение сочеталось с блюдом по вкусу. Например, мини-рулеты из форели и лаваша можно разложить по кругу, а в центр поместить ломтики авокадо.

Эта книга станет хорошим помощником на кухне. На ее страницах представлено множество вкусных рыбных, мясных, сырных, овощных, творожных и других рулетов на любой вкус.



# **Рулеты из говядины, свинины, курицы и субпродуктов**

## **Рулет из говядины с филе курицы**

Филе говядины – 1 кг

Филе курицы – 800 г

Крошки хлебные – 100 г

Яйцо – 1 шт.

Перец острый красный – 20 г

Зелень петрушки – 40 г

Масло растительное – 100 мл

Соль, перец черный молотый по вкусу

Мясо разложить на разделочной доске, сделать острым ножом глубокий надрез по центру вдоль волокон, оставив до края 1,5 см, и развернуть. Правую половину разрезать поперек волокон на 2 части, не дойдя до края 1 см, расширить надрез, после чего так же разделить левую половину.

По всей поверхности мяса нанести ножом неглубокие насечки вдоль волокон и, накрыв его пищевой пленкой, отбить в тонкий пласт. Выложить его на 2 слоя пищевой пленки, посолить и поперчить. Филе курицы нарезать тонкими пласти-

нами, накрыв пленкой, отбить и разложить поверх пластов говядины.

Зелень петрушки промыть, обсушить и измельчить до пюреобразного состояния. Красный острый перец, удалив семена, мелко нарубить, смешать с пюре из петрушки, добавить хлебные крошки и яйцо.

Массу тщательно перемешать, выложить поверх куриного мяса и распределить ровным слоем. После чего свернуть все рулетом, перевязать ниткой, выложить на противень, смазанный 40 мл растительного масла, полить оставшимся маслом, поставить противень в разогретую до 200° С духовку и запекать изделие 20 минут. Затем уменьшить температуру до 180° С, накрыть рулет фольгой и держать в духовке еще 30 минут.

Готовый рулет вынуть из духовки, оставить на 15 минут, затем, сняв фольгу и нитки, выложить на блюдо и нарезать порционными кусками.

# Рулет из говядины с ветчиной

Филе говядины – 500 г

Ветчина вареная – 500 г

Шампиньоны – 100 г

Морковь – 100 г

Лук репчатый – 80 г

Чеснок – 30 г

Сметана – 80 г

Масло растительное – 50 мл

Сок лимонный – 100 мл

Молоко – 200 мл

Зелень сельдерея – 20 г

Соль по вкусу

Репчатый лук очистить и мелко нарубить. Зубчики чеснока пропустить через чеснокодавилку.

Говядину нарезать кусками средней величины и пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить сметану, лук и измельченный чеснок, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Морковь очистить и нарезать кубиками, так же как и ветчину. Сельдерей промыть, обсушить и нарубить. Измельченную морковь и сельдерей обжаривать в разогретом растительном масле в течение 5 минут, затем остудить. Добавить

морковь, зелень и ветчину в фарш и вымешать его. Шампиньоны очистить, нарезать крупными кусками, выложить в сотейник, влить молоко, поставить на сильный огонь, довести до кипения, уменьшить огонь и уваривать, периодически помешивая, до полного выпаривания жидкости. После чего ввести грибы в фарш и еще раз перемешать его.

Плотняное полотенце намочить, отжать и расстелить на столе, тщательно расправив. Выложить на ткань ровным слоем приготовленный фарш. Затем, приподнимая ближний край обеими руками, свернуть фарш рулетом, обернуть полотенцем и перевязать концы ниткой.

На сильном огне довести до кипения воду, влить в нее лимонный сок, опустить завернутый в полотенце рулет, убавить нагрев до минимального и варить изделие 2 часа. После чего вынуть его из кастрюли, остудить и снять полотенце. Готовый рулет выложить на блюдо и нарезать порционными кусками.

# Рулет из говядины с морковью

Филе говядины – 2 кг Морковь – 500 г

Зелень петрушки – 30 г

Перец черный горошком – 10 шт.

Перец душистый горошком – 10 шт.

Лист лавровый – 2 шт.

Чеснок – 30 г

Тмин молотый – 20 г

Кориандр молотый – 20 г

Соль по вкусу

Мясо разложить на разделочной доске, сделать острым ножом глубокий надрез по центру вдоль волокон, оставив до края 1,5 см, и развернуть. Правую половину разрезать поперек волокон на 2 части, не дойдя до края 1 см, расширить надрез, после чего так же разделить левую половину. По всей поверхности мяса нанести ножом неглубокие насечки вдоль волокон и, накрыть пищевой пленкой, отбить в тонкий пласт.

Морковь очистить, опустить в кипящую подсоленную воду на 5 минут, после чего откинуть на дуршлаг и ополоснуть холодной водой. Зелень петрушки промыть, обсушить и измельчить.

Пласт мяса натереть солью и перцем, выложить сверху

морковь, посыпать петрушкой, свернуть рулетом и перевязать ниткой. Чеснок очистить и нарезать пластинками. Черный и душистый перец горошком, кориандр, тмин и соль смешать и приправить ими начинку рулета. Под нитку ввести пластинки чеснока и лавровый лист.

Подготовленное изделие обернуть пищевой пленкой, положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, уменьшить огонь и варить на слабом огне 1,5 часа. После вынуть из кастрюли, остудить и удалить пищевую пленку и нитки.

Готовый рулет выложить на блюдо и нарезать порционными кусками.

# Рулет из говядины с фруктовым соусом

Филе лопатки говяжьей – 800 г

Персики – 150 г

Груши – 150 г

Сахар – 50 г

Листья базилика – 20 г

Зелень мяты перечной – 20 г

Масло растительное – 100 мл

Вино белое сухое – 300 мл

Вода – 500–600 мл

Соль, белый молотый перец по вкусу

Мясо разложить на разделочной доске, разрезать вдоль волокон, оставив до края 1 см, развернуть и отбить в пласт толщиной 0,5 см, после чего посолить и поперчить.

Зелень базилика и мяты промыть, срезать стебли. На поверхность пласта мяса выложить подготовленную зелень, свернуть его рулетом, положить швом вниз на решетку, установленную на противне, полить растительным маслом, посолить и влить воду.

Поставить противень в разогретую до 170° С духовку на 2 часа, периодически добавляя в течение данного времени жидкость.

Персики обдать сначала кипящей, затем холодной водой, снять кожицу, вынуть косточки и нарезать мякоть небольшими кубиками. Груши очистить, разрезать пополам или на 4 части и удалить сердцевину.

Фрукты соединить в сотейнике, залить вином, добавить сахар, белый молотый перец, поставить на слабый огонь и варить соус до загустения в течение 30 минут, периодически перемешивая фрукты щипцами.

Готовый рулет выложить на блюдо, нарезать порционными кусками и полить соусом.

# Рулеты из говядины с ананасами

Вырезка говяжья – 800 г

Ананасы, нарезанные кружками, – 250 г

Орехи кедровые очищенные – 100 г

Крошки хлебные – 50 г

Сыр пармезан – 50 г

Сливки – 50 мл

Листья мяты перечной – 30 г

Листья базилика – 20 г

Масло растительное – 50 мл

Соль, перец черный молотый по вкусу

Сыр натереть на терке. Листья мяты и базилика промыть и обсушить. Орехи вместе с зеленью измельчить в блендере, добавить хлебные крошки и сыр, влить сливки. Массу тщательно перемешать.

Мясо разложить на разделочной доске, разрезать на 4 куска, накрыть каждый из них пищевой пленкой и отбить в тонкие пласты. На каждую заготовку выложить по кружочку ананаса и немного начинки.

Затем свернуть рулеты, закрепить края деревянными зубочистками, посолить и поперчить, после чего обжарить в растительном масле, накрыть крышкой и довести до готовности.

Изделия остудить, выложить на блюдо и нарезать порционными кусками.

# Рулет из говядины с грушами и сыром

Филе говядины – 800 г

Груши – 150 г

Сыр твердых сортов – 150 г

Лук репчатый – 50 г

Масло растительное – 50 мл

Приправа для мясных блюд – 20 г

Зелень петрушки и укропа по вкусу

Мясо разложить на разделочной доске, сделать острым ножом глубокий надрез по центру вдоль волокон, оставив до края 1,5 см, и развернуть.

Правую половину разрезать поперек волокон на 2 части, не дойдя до края 1 см, расширить надрез, после чего так же разделить левую половину.

По всей поверхности мяса нанести ножом неглубокие насечки вдоль волокон и, накрыть пищевой пленкой, отбить в тонкий пласт.

Груши очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нашинковать мякоть. Сыр натереть на крупной терке.

Зелень петрушки и укропа промыть, обсушить и измельчить. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Соединить груши, лук и зелень и перемешать.

На пласт мяса выложить полученную начинку, свернуть его рулетом, перевязать ниткой, полить смесью из приправы для мясных блюд с растительным маслом, обернуть пищевой фольгой, поставить в разогретую до 200° С духовку и запекать 1,3 часа. За 20 минут до готовности разрезать фольгу.

Готовый рулет вынуть из духовки, оставить на 10 минут, затем, сняв фольгу, выложить на блюдо и нарезать порционными кусками.

# Рулет из говядины с луком-пореем

Филе говядины – 1 кг

Лук-порей – 30 г

Зелень сельдерея – 20 г

Крошки хлебные – 50 г

Масло сливочное – 30 г

Масло растительное – 20 мл

Зелень петрушки – 30 г

Соль, перец черный молотый по вкусу

Лук-порей, сельдерей и петрушку промыть, обсушить и мелко нарезать. Лук-порей и сельдерей обжаривать на сковороде в смеси масел 5–7 минут, затем добавить хлебные крошки, петрушку, соль, перец и перемешать.

Мясо разложить на разделочной доске, сделать острым ножом глубокий надрез по центру вдоль волокон, оставив до края 1,5 см, и развернуть. Правую половину разрезать поперек волокон на 2 части, не дойдя до края 1 см, расширить надрез, после чего так же разделить левую половину.

По всей поверхности мяса нанести ножом неглубокие насечки вдоль волокон и, накрыть пищевой пленкой, отбить в тонкий пласт.

Выложить на мясо подготовленную начинку, свернуть его рулетом, перевязать ниткой, положить в рукав для запека-

ния, поместить в жаропрочную форму и поставить в разогретую до  $180^{\circ}\text{C}$  духовку на 1 час.

Готовый рулет вынуть, оставить на 15 минут, затем, удалив нитки, выложить на блюдо и нарезать порционными кусками.

# Рулет из говядины с беконом и шпинатом

Филе говядины – 1 кг

Морковь – 100 г

Шпинат – 200 г

Бекон – 50 г

Лук репчатый – 50 г Яйца вареные – 4 шт.

Горошек зеленый замороженный – 100 г

Крошки хлебные – 200 г

Уксус винный красный – 60 мл

Молоко – 60 мл

Зелень петрушки – 20 г

Тимьян сушеный – 5 г

Соль, перец черный молотый по вкусу

Репчатый лук очистить и мелко нарубить. Зелень петрушки промыть, обсушить и измельчить. Мясо разложить на разделочной доске, натереть со всех сторон солью, перцем и тимьяном, поместить в глубокое блюдо, полить винным уксусом и оставить на 8–10 часов.

Бекон нарезать маленькими кусочками и обжарить на разогретой сухой сковороде до коричневого цвета.

Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками, положить в кастрюлю, залить кипящей водой, поставить на сла-

бый огонь и довести до кипения. Затем закрыть крышкой и варить в течение 10–15 минут, после чего откинуть на дуршлаг и охладить.

Горошек разморозить при комнатной температуре, обсушить, соединить с хлебными крошками, кусочками бекона, влить в смесь молоко, добавить соль и черный молотый перец, тщательно перемешать. Яйца нарезать кружочками.

Мясо обсушить бумажным полотенцем, разложить на разделочной доске, сделать острым ножом глубокий надрез по центру вдоль волокон, оставив до края 1,5 см, и развернуть. Правую половину разрезать поперек волокон на 2 части, не дойдя до края 1 см, расширить надрез, после чего так же разделить левую половину.

По всей поверхности мяса нанести ножом неглубокие насечки вдоль волокон, накрыть его пищевой пленкой и отбить в тонкий пласт.

Шпинат промыть, обсушить, нарезать широкими полосками. Выложить на мясо ровным слоем шпинат, лук, измельченную зелень, приготовленную начинку из горошка с беконом, морковь и яйца, затем свернуть все рулетом, обернуть фольгой, поместить в жаропрочную форму, залить водой, поставить в разогретую до 180° С духовку и запекать в течение 1,5 часов.

Готовый рулет вынуть, оставить на 10 минут, затем, удалив фольгу, выложить на блюдо и нарезать порционными кусками.

# Рулет из свинины с зеленью укропа

Филе свинины – 1 кг

Морковь – 200 г

Лук репчатый – 100 г

Лист лавровый – 1 шт.

Зелень укропа – 20 г

Перец черный горошком – 12 шт.

Соль, перец черный молотый по вкусу

Мясо разложить на разделочной доске пластом, посолить, поперчить, свернуть рулетом, перевязать нитками, положить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Бульон посолить, добавить лавровый лист, перец горошком, овощи, закрыть крышкой и варить в течение 2 часов.

С готового остывшего рулета удалить нитки, нарезать его порционными кусками и посыпать измельченной зеленью укропа.

# **Рулет из свинины с ягодами можжевельника**

Свиной окорок – 1 кг  
Лук-порей – 40 г  
Ягоды можжевельника – 20 г  
Желток яичный – 1 шт.  
Масло сливочное – 50 г  
Вино белое сухое – 200 мл  
Соль, перец черный молотый по вкусу

*Для теста:*

Мука пшеничная – 200 г  
Яйцо – 1 шт.  
Сахар – 10 г  
Масло сливочное – 100 г  
Сметана – 50 г  
Соль – 5 г

Для приготовления теста муку (20 г оставить) просеять, добавить к ней соль, сахар и нарезанное кусочками сливочное масло и взбить в кухонном комбайне.

Затем влить сметану, ввести яйцо, включить комбайн еще на 2 минуты, после чего выложить тесто на посыпанный мукой стол, вымесить легкими движениями от краев к центру,

скатать в шар, размять руками в толстую лепешку, обернуть пищевой пленкой и убрать в холодильник на 20 минут.

Лук-порей промыть, удалить верхние листья, оставить стебель диаметром 3 см. Оставшиеся листья нарезать большими кусками.

Свиной окорок разложить на разделочной доске, разрезать вдоль волокон, оставив до края 1 см, и ввести в разрез стебель лука-порея.

Ягоды можжевельника промыть, обсушить, размять, выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, добавить окорок, обжарить его со всех сторон, влить вино, положить листья лука-порея, накрыть сковороду крышкой и тушить 15 минут, после чего мясо переложить на бумажные салфетки и обсушить.

Тесто вынуть из холодильника, раскатать в тонкий прямоугольный пласт, развернуть укороченной стороной к себе, подровнять края, сделать в верхней и нижней части параллельные надрезы, оставив до центра 20 см.

Затем выложить в центр мясо и завернуть полоски теста справа налево и слева направо так, чтобы получилась плетенка.

Тесто смазать взбитым желтком и поместить изделие в разогретую до 200° С духовку на 30 минут.

Готовый рулет вынуть из духовки, оставить на 15 минут, затем выложить на блюдо и нарезать порционными кусками.

# Рулет из свинины с сыром и грибами

Филе свинины – 1 кг

Грибы белые сухие – 100 г

Сыр твердых сортов – 200 г

Перец сладкий – 60 г

Чеснок – 20 г

Горчица – 20 г

Масло растительное —60 мл

Майонез – 20 г

Вино белое сухое – 100 мл

Лук зеленый – 30 г

Перец черный горошком – 7 шт.

Соль, перец черный молотый по вкусу

Грибы перебрать, промыть, залить кипящей водой и оставить на 30 минут.

Мясо разложить на разделочной доске, сделать острым ножом глубокий надрез по центру вдоль волокон, оставив до края 1,5 см, и развернуть.

Правую половину разрезать поперек волокон на 2 части, не дойдя до края 1 см, раздвинуть надрез, после чего так же разделить левую половину.

По всей поверхности мяса нанести ножом неглубокие надрезы вдоль волокон, накрыть его пищевой пленкой, отбить в

тонкий пласт, посолить, поперчить и обмазать горчицей.

Грибы откинуть на дуршлаг и нарезать соломкой. Зеленый лук промыть и измельчить. Сладкий перец, удалив семена, нашинковать. Чеснок очистить и измельчить. Сыр натереть на мелкой терке.

Соединить грибы, зеленый лук, чеснок, сладкий перец и сыр, перемешать, посолить и поперчить.

Полученную начинку выложить ровным слоем на мясо, свернуть его рулетом, перевязать ниткой, поместить в форму для запекания.

Для приготовления соуса соединить соль и майонез, влить растительное масло и белое вино, добавить черный перец горошком, тщательно перемешать.

Мясной рулет залить соусом, поставить в разогретую до 200° С духовку, запекать 1,5 часа, периодически поливая мясо выделяющимся соком.

Готовый рулет вынуть из духовки, оставить на 10 минут, затем снять нитки, выложить на блюдо и нарезать порционными кусками.

## **Рулет из свинины с овощами и шампиньонами**

Филе свинины – 800 г

Шампиньоны – 200 г

Помидоры – 100 г

Горошек зеленый консервированный – 100 г

Лук репчатый – 40 г

Перец сладкий – 100 г

Перец острый – 30 г

Масло растительное – 60 мл

Сок апельсиновый – 100 мл Листья тимьяна – 20 г

Соль, перец черный молотый по вкусу

Грибы перебрать, промыть и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить на сковороде в 20 мл растительного масла, затем добавить грибы и держать, помешивая, на слабом огне 5–10 минут.

Сладкий и острый перец очистить от семян. Острый перец нарубить, сладкий – нарезать кубиками. Помидоры, предварительно сделав на них крестообразный надрез, опустить в кипящую воду на 1 минуту, затем – в холодную, освободить от кожицы и нарезать кусочками.

Листья тимьяна промыть и обсушить. Соединить грибы,

лук, сладкий и острый перец, помидоры, тимьян, консервированный горошек, добавить соль и черный молотый перец и перемешать.

Мясо разложить на разделочной доске, сделать острым ножом глубокий надрез по центру вдоль волокон, оставив до края 0,7 см, и развернуть.

По всей поверхности пласта нанести ножом неглубокие надрезы вдоль волокон и, накрыв пищевой пленкой, отбить в тонкий пласт.

Убрать пленку, мясо посолить, поперчить, распределить по нему начинку, свернуть рулетом, перевязать ниткой и обжарить на сковороде в 30 мл растительного масла с обеих сторон до коричневой корочки.

Затем переложить на противень, смазанный маслом, полить апельсиновым соком, поставить в разогретую до 200° С духовку и запекать 40 минут.

Готовый рулет вынуть, оставить на 10 минут, затем снять нитки, выложить на блюдо и нарезать порционными кусками.

## **Рулет из свинины со шпиком и черносливом**

Филе свинины – 200 г

Шпик свиной – 50 г

Морковь – 100 г

Чернослив – 100 г

Чеснок – 10 г

Сахар – 10 г

Горчица – 10 г

Лист лавровый молотый – 10 г

Зелень петрушки – 20 г

Масло сливочное – 20 г

Масло растительное – 20 мл

Сок лимонный – 20 мл

Соль, перец черный молотый по вкусу

Мясо разложить на разделочной доске, накрыв пищевой пленкой, отбить в тонкий пласт, затем посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и обмазать горчицей. Зубчики чеснока мелко нарубить. Морковь очистить и нарезать маленькими кубиками, так же как и шпик.

Эти ингредиенты выложить на мясо, посыпать измельченной зеленью и лавровым листом, свернуть рулетом, перевязать ниткой и обжарить на сковороде на слабом огне в разо-

гретом сливочном масле.

Затем переложить рулет на противень, смазанный растительным маслом (10 мл), поставить в разогретую до  $170^{\circ}\text{C}$  духовку и запекать 20 минут.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.