Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Телячьи рулетики с петрушкой

22 июня 2012 11:47 · https://open-cook.ru/recipes/telyachi-ruletiki-s-petrushkoj



Ну вот еще одна моя фантазия.

На 2 порции понадобится:



- 400 гр телятины
- 1/3 молодого кабачка
- 1 луковица
- 4 зубчика чеснока (не обязательно)
- 1 помидор
- соль
- сливочное масло + 30 гр для овощей
- нитки или бечевка
- растительное масло

Лук нарезаем полукольцами, а петрушку мелко рубим:



Нам нужно 2 кусочка телятины, 2 отбивных. Свой кусок я разрезала вдоль на 2 части:



Отбиваем мясо, обтираем солью с обеих сторон:



На отбивной раскладываем петрушку, лук и маленькие кусочки масла:



Заворачиваем рулетом и перевязываем ниткой:



Разогреваем масло на сковороде и обжариваем рулеты до красивой корочки:





Выкладываем их в форму и ставим в духовку, разогретую до 190 градусов, до готовности. Это займет минут 10-15, но смотрите, чтобы не пересушить мясо. Проткните его ножом, сок доложен быть прозрачным.



От кабачка отрезаем 6 кружочков, шириной 5 мм:





Если в кабачке уже есть семена, вырезаем их, помидоры тоже нарезаем кружочками:



Растапливаем масло на сковороде:



Обжариваем кабачок с двух сторон:



!https://open-cook.ru/uploads/root/recipe/rc86877/files/original/telachji-ruletiki-s-petrushkoj-16.jpg(Телячьи рулетики с петрушкой)!

Выкладываем их на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир:



Обжариваем дольки помидора с чесноком:



Тоже выкладываем на полотенце:



На тарелку укладываем кружок кабачка, на него – кружок помидора и так все три кусочка на порцию, присаливаем:



Рулетик разрезаем наискось:



Приятного аппетита!



Украшаем тоже петрушкой:







Приятного аппетита!



Комментарии: 4



александр # 06:33 23.07.2012

ваша телятина больше смахивает на оковалок(извините зарание что придераюсь)скорее всего мясо получилось суховатым и почему нет соуса?



Анна Нечаева # 06:44 23.07.2012

Мясо получается сочным, просто не нужно передерживать его в духовке. Соуса нет, потому что на него уже не хватило сил.



Эксперт # 06:50 23.07.2012

1) Было кстати вкусно. Не помню, что б в тот вечер расстраивался отсутствию соуса. Значит все было вкусно и самодостаточно. 2) Хм. Оковалок. Какое интересное слово. Отправился в википедию, что бы выяснить в какой части говяжьей туши он находится.



Маша # 01:13 28.12.2016

идея супер.. можно и пропарить, налив 1 см воды под крышкой те же 10 мин.. без духовки.