

# Бризоль



На 100 грамм:  
Калорийность: **182.36 ккал.**  
Белки: **12.67 г.**  
Жиры: **13.83 г.**  
Углеводы: **0.78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/brizol/>

Бризоль - это фарш, обжаренный в яйце. В него можно завернуть любую начинку. Это очень вкусно и красиво. Отличная закуска к праздничному столу.

## Ингредиенты:

- фарш говяжий - 800 г
- сметана - 100 г
- крупные помидоры - 2 шт
- чеснок - 3-4 зубчика
- яйца - 10 штук
- масло растительное для жарки
- зелень, соль, перец

## Приготовление:

Фарш пропускаем через мясорубку 2-3 раза, добавляем соль, перец и одно яйцо.

Хорошо вымешиваем.

Фарш разделить на 10-13 шариков.

Яйца взбить венчиком (сразу 10 не взбивайте, начните с 7, потом, если что, добавьте).

Берем два листа целлофана, на один из них кладем одну порцию мясного фарша, другим листом накрываем сверху.

Разглаживаем ножом фарш в тонкую лепешку.

Это очень удобный способ. Скалкой такого результата не добиться. А если даже и раскатаете, то до сковородки не донесете.

В плоскую тарелку выливаем немного взбитого яйца.

Снимаем верхний слой целлофана с фарша.

И переворачиваем в тарелку с яйцом. Снимаем последний слой целлофана и оставляем его для следующей порции.

На раскаленную сковороду наливаем немного раст. масла и аккуратно выкладываем фарш с яйцом. Можно помочь рукой, если фарш немного прилипнет к тарелке.

Обжариваем с одной стороны на среднем огне.

Переворачиваем фаршем вниз и обжариваем другую сторону.

Выкладываем на блюдо яйцом вниз.

Смазываем сметаной с чесноком, можно томатную пасту, посыпаем сыром (если любите), помидорами, я еще огурец свежий добавила и репчатый лук.

Сворачиваем аккуратно рулетом.

Чтобы не раскрывался, можно завязать как я (луком) или наколоть зубочисткой.