

# Фаршированные рулетики из камбалы



На 100 грамм:  
Калорийность: **86.34 ккал.**  
Белки: **12.14 г.**  
Жиры: **3.32 г.**  
Углеводы: **2.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-ruletiki-iz-kambaly/>

## Ингредиенты:

- камбала-400 г
- помидор-2 шт
- зелень-1 вет
- миндальные лепестки-по вкусу
- сыр-50 г

## Приготовление:

Филе камбалы вымойте, посолите и поперчите.  
Сыр натрите на мелкой терке, помидор нарежьте дольками.  
На филе положите тертый сыр, дольку помидора, зелень, миндальные лепестки.  
Сверните рулеты и скрепите из зубочистками.  
Поставьте рулеты в пароварку на 20-25 мин.