

Хрустящие рулетики



На 100 грамм:
Калорийность: **231.66 ккал.**
Белки: **13.52 г.**
Жиры: **14.35 г.**
Углеводы: **11.61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/hrustyashie-ruletiki/>

Ингредиенты:

- лаваш армянский
- сыр твердый
- колбаса (можно без нее)
- зелень
- чеснок
- яйцо

Приготовление:

Сыр трем на мелкой терке.

Чеснок и зелень мелко режем, затем их растираем до кашицы.

Колбасу трем на крупной терке. Соединяем все продукты, добавляем желток и тщательно перемешиваем, режем лаваш на треугольники.

Затем выкладываем нашу начинку, затем сворачиваем рулеты, смазывая свободную часть треугольника белком, чтобы не раскручивались.

Обжариваем наши рулетики на растительном масле и выкладываем на салфетку, чтобы убрать лишнее масло.