Нежный рулет из кальмаров

На 100 грамм:
Калорийность: **144,22 ккал.**
Белки: **15,7 г.**
Жиры: **8,61 г.**
Углеводы: **0,79 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnyj-rulet-iz-kalmarov/

Ингредиенты:
- кальмары (вареные)– 600 грамм
- тертый сыр – 300 грамм
- сырое куриное яйцо – 2 штуки
- вареное куриное яйцо – 3 штуки
- творожный сыр (или творог) – 100 грамм
- огурец свежий – 1 штука
- огурец маринованный – 1 штука
- зелень любая – 1 пучок
- специи- по вкусу

Приготовление:
Кальмары измельчила, смешала с тертым сыром, посолила, поперчила.
Смешала их с тертым сыром и 2 взбитыми яйцами.
Полученную массу распределила на противне на бумаге для выпечки и запекла минут 10 при 200 градусах в разогретой духовке.
Пока кальмары запекались, порезала огурцы и зелень.
Также измельчила вареные яйца.
Запеченный пласт слегка остудила , а потом густо промазала творожным сыром.
Распределила на нем огурцы и зелень. Сверху еще промазала творожный сыр и выложила порезанные яйца.
Свернула пласт в рулет, запаковала в фольгу и подержала в ней до остывания где-то час.