

Огуречные роллы с креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **140,66 ккал.**
Белки: **7,23 г.**
Жиры: **10,68 г.**
Углеводы: **3,78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ogurechnye-rolly-c-krevetkami/>

Ингредиенты:

- свежие огурцы
- креветки вареные для украшения

начинка 1:

- вареные яйца 2-3 шт
- зелень укропа 1 ст. ложка
- майонез - 3 ст. ложки
- соль, черный перец

начинка 2:

- сыр филадельфия или творог - пол-коробочки
- копченый лосось - 3-4 ломтика
- сметана или сливки - 1 ст. ложка
- зелень укропа
- специи, черный перец

начинка 3:

- спелое авокадо - 1-0,5 шт
- йогурт - 1 ст. ложка
- майонез - 1 ст. ложка
- лимонный сок - 1 ч. ложка
- сахар - щепотка (по желанию)
- зелень укропа
- сладкая луковичка маленькая - 1 шт
- тертый сыр - 1 ст. ложка
- соль, перец, специи

Приготовление:

Огурцы порезать при помощи ножа для сыра или картофелечистки на длинные ломтики.
Для начинок вареные яйца, репчатый лук, очищенный авокадо без косточки, зелень укропа, копченый лосось хорошо измельчить.
Ингредиенты начинок тщательно перемешать, выложить на длинный ломтик огурца и завернуть.
Скрепить роллы зубочистками или специальными шпажками для коктейля.
Сверху украсить креветками (или крупинками красной икры).