

Огуречные роллы



На 100 грамм:
Калорийность: **80.51 ккал.**
Белки: **6.92 г.**
Жиры: **4.73 г.**
Углеводы: **2.45 г.**

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

Ингредиенты:

- свежий огурец (крупный) 1 шт
- креветки 100 г
- яйцо 1 шт
- творожный сыр 2-3 ст. л
- сливки 2-3 ст. л
- пучок петрушки
- листья салата
- соль, перец (по вкусу)

Приготовление:

В подсоленной воде отварите креветки, доведите их до кипения и сразу выньте из воды. Когда креветки остынут, очистите их от панцирей и мелко порубите.

Сварите вкрутую яйца. Очистите и нарежьте кубиками.

Измельчите петрушку.

В творожный сыр добавьте сливки, креветки, яйцо, зелень, соль и перец (по вкусу) и все тщательно перемешайте.

Огурец нарежьте тонкими полосками с помощью овощечистки. Каждую полоску сверните в рулетик и заполните приготовленным фаршем. Рулетики можно сколоть шпажкой или зубочисткой.

Выложите на тарелку листья салата и огуречные роллы.

Эту закуску лучше подавать в охлажденном виде.