Рулет из баклажанов с начинкой из творога и орехов

На 100 грамм:
Калорийность: **178,53 ккал.**
Белки: **9,66 г.**
Жиры: **14,01 г.**
Углеводы: **3,96 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-baklazhanov-s-nachinkoj-iz-tvoroga-i-orehov/

Ингредиенты:
- баклажаны
- обезжиренный творог
- чеснок
- зелень
- орехи

Приготовление:
Нарезаем баклажан тонкими слайсами, заливаем холодной соленой водой и оставляем минут на десять. Воду сливаем, баклажаны обжариваем на сковороде смазанной каплей масла или на гриле.
Мягкий обезжиренный творог смешиваем с нарубленной зеленью кинзы, солью, чесноком, пропущенным через пресс, и молотыми орехами. Какие орехи - решать Вам. У меня обжаренный миндаль.
Форму выстелить пищевой пленкой, уложить ломтики баклажанов так, чтобы свисали края, распределить начинку, плотно утрамбовывая, закрыть краями баклажанов и пленки, поставить сверху небольшой груз и убрать в холодильник на несколько часов.