

Рулет из кабачков с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **30.79 ккал.**
Белки: **1.56 г.**
Жиры: **0.81 г.**
Углеводы: **4.21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-kabachkov-s-gribami/>

Ингредиенты:

- 2-3 кабачка среднего размера
- 300 гр. шампиньонов
- лук
- соль/перец

для соуса:

- сметана или йогурт густой
- зубок чеснока
- пучок зелени

Приготовление:

Кабачки режем пластинками вдоль примерно по 2-3 см толщиной, солим, обжариваем с двух сторон.

Шампиньоны измельчаем и жарим с луком (вся вода должна уйти).

Смешиваем все составляющие для соуса.

А теперь самое интересное.

Кабачки выкладываем немного внахлест друг на друга, чтоб образовалась "основа". Я готовила на большой круглой доске, предварительно застеленной пищевой плёнкой (с ней рулет будет проще свернуть), дальше выкладываем соус и сверху грибы. А теперь всё это аккуратно не спеша сворачиваем рулетом. Я ещё затянула немного плёнкой и поставила в холодильник.

Получилось очень вкусно, несмотря на то, что рулет не совсем держал форму и так и норовил расползтись.