Рулет из омлета

На 100 грамм:
Калорийность: **147.02 ккал.**
Белки: **14 г.**
Жиры: **8.19 г.**
Углеводы: **3.83 г.**

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

Ингредиенты:
для омлета:
- 3 яйца
- 100 г любого твердого сыра
- 100 г натур йогурта 0%
- 1 ст.л. овсяных отрубей

для начинки:
- 300-350 г куриного фарша
- 1-2 большие луковицы
- соль, перец

Приготовление:
Яйца, йогурт, сыр (потереть на терке), отруби положила в миску и перемешала до однородности. Дадим отрубям чуть-чуть разбухнуть, а сами займемся начинкой.
Начинка:
Соотношение мяса и лука берите на свой вкус. Я использовала только одну большую.
Лук нашинковала и сложила его в блендер измельчить.. но можно просто мелко порезать.
Соединила фарш, лук, соль и перец.
Хорошо перемешала.Противень застелить бумагой и сбрызнуть маслом, у меня масло-спрей, очень удобно.
Вылить тесто. Печь при 180 С до небольшого зарумянивания.
Убрать бумагу. Распределить фарш по всей поверхности омлета.
Свернуть рулет. Обернуть рулет фольгой.
Печь при 180 С 40 минут. Дать остыть в фольге, чтобы весь сок, который вытек, впитался в рулет.
Нарезать и можно кушать горячим или холодным.