

Рулет «селедка под шубой»



На 100 грамм:
Калорийность: **106.79 ккал.**
Белки: **5.38 г.**
Жиры: **7.32 г.**
Углеводы: **6.83 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-seledka-pod-shuboj/>

Ингредиенты:

- 2 средних свеклы
- 2 моркови
- 2 картофелины
- 200 г филе слабосоленой сельди
- 4 яйца
- 1 луковица
- 100 г майонеза

Приготовление:

Овощи и яйца отворить заранее. Филе сельди мелко нарезать.

Овощи очистить и натереть на крупной терке. Яичные белки и желтки отделяем и трем на мелкой терке.

На кусочке фольги или пищевой пленке разложить слой свеклы и немного посолит, смазать майонезом.

Сверху выложить большую часть натертых белков. Оставить немного для украшения. Смазать майонезом.

Выложить сверху слой моркови и картофеля, промазывая майонезом.

На слой картофеля с майонезом положить кусочки сельди.

Аккуратно от края с сельдью заверните рулет и уберите в холодильник на 4 часа.

Перед подачей украсить натертым белком, желтком и зеленью.