

Рулетики из баклажанов



На 100 грамм:
Калорийность: **99,79 ккал.**
Белки: **6,83 г.**
Жиры: **6,34 г.**
Углеводы: **3,84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ruletiki-iz-baklazhanov/>

Ингредиенты:

- 2 баклажана (600 г)
- 300г обезжиренного мягкого творога
- соль перец по вкусу
- 50 г измельченных грецких орехов
- зелень
- чеснок при желании по вкусу

Приготовление:

Баклажаны порезать вдоль на "язычки" толщиной 0,5см, посыпать солью и оставить на 20 мин, слить выделившийся сок, промыть, отжать.

Обжарить на сухой сковороде или просто в духовке на листе пергамента.

Из творога, зелени, орехов, приготовить начинку, смазать смесью баклажаны и свернуть рулетики. Охладить.