Рулетики из кабачков

На 100 грамм:
Калорийность: **66.38 ккал.**
Белки: **1.34 г.**
Жиры: **4.08 г.**
Углеводы: **6.12 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ruletiki-iz-kabachkov/

Ингредиенты:
- кабачки 4 шт
- сырок 1-2 шт
- чеснок 4 зубчика
- помидоры 1 шт
- зелень и листья салата
- соль по вкусу
- майонез
- растительное масло для жарки кабачков

Для этого блюда лучше подойдут молодые кабачки средней величины.

Приготовление:
Сначала помойте кабачки и разрежьте их вдоль на пластинки толщиной около 5 мм. Посолите и оставьте на 10 минут.
Дальше разогрейте растительное масло в сковороде и поджарьте порезанные кабачки с двух сторон. Обжаренные кабачки остудите.
Пока кабачки будут остужаться, можно приготовить начинку для рулетиков. Для этого плавленый сырок натрите на терке.
Подавите чеснок в чесночнице. Теперь смешайте натертый сырок, чеснок и майонез.
Помидорку порежьте небольшими полосочками. Зелень промойте под проточной водой.
Возьмите холодный обжаренный кабачок и на всю его поверхность с одной стороны положите сырно-чесночную смесь небольшим слоем. Затем положите кусочек помидора на более широкий край кабачка. Рядом с помидором положите маленькие веточки петрушки и укропа.
Теперь аккуратно заверните рулетик и положите его на лист салата. Так сделайте со всеми обжаренными пластинками кабачков.

Готовые рулетики отлично будут смотреться и на семейном обеденном столе, и на пышном застолье. Это отличная острая закуска. .