

Рулетики из языка



На 100 грамм:
Калорийность: **135,01 ккал.**
Белки: **8,51 г.**
Жиры: **10,46 г.**
Углеводы: **2,39 г.**

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

Ингредиенты:

- язык - 400 грамм
- репчатый лук - одна штука
- шампиньоны - 150 грамм
- сметана 10%- 100 грамм
- чеснок - 3 дольки
- измельченные грецкие орехи - две столовых ложки
- соль - по вкусу
- черный молотый перец - по вкусу
- грецкие орехи - для украшения

Приготовление:

Язык хорошенько помойте и после этого отварите в подсоленной воде. После этого доведите до кипения, снимите пену, посолите и поперчите. Варите в течение 3-4 часов на небольшом огне. Далее язык положите в холодную воду, очистите от кожицы и нарежьте тонкими кусочками.

Репчатый лук помойте, почистите, нарежьте небольшими кубиками и обжарьте на антипригарной сковороде, смазанной каплей масла. Грибы так же помойте, обсушите, нарежьте тонкими пластинами и добавьте к луку. Жарьте до золотистого цвета и до испарения всей жидкости. Посолите и поперчите.

Отдельно помойте, почистите, измельчите через чесночницу чеснок и после этого смешайте с измельченными орехами и обжаренными грибами с луком.

После этого полученную массу выложите на кусочки языка, сверните в рулетики, положите на

противень и залейте сметаной.

После этого поставьте в заранее разогретую духовку до 180 градусов на 10 минут.

Перед подачей рулетики выложите на тарелку, украсьте грецкими орехами и подайте на стол.