

Рулеты из китайской капусты с сыром и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **103.82 ккал.**
Белки: **5.61 г.**
Жиры: **7.32 г.**
Углеводы: **3.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulety-iz-kitajskoj-kapusty-s-syrom-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- китайская капуста 650 гр
- морковь 2 шт 200 гр
- редиска 100 гр или дайкон
- 2 зубчика чеснока
- 200 гр тертого маложирного сыра
- 4 ст.л натурального йогурта
- чёрный молотый перец по вкусу

заправка:

- 4 ст.л оливковое масло
- 2 ст.л светлый бальзамический уксус
- 1 ст.л соус табаско
- 1/2 ч.л сушеный эстрагон
- 1/2 ч.л сушеный базилик
- 1 ст.л лимонный сок
- соль по вкусу

Приготовление:

У капусты снять листья. Закипятить воду и каждый листок окунуть в кипящую подсоленную воду на 5-7 секунд.

Срезать твердую часть с листов.

Приготовить начинку: для этого натереть очищенную морковь и редис, чеснок на терке, добавить тертый сыр, крем фреш или сметану и майонез, перемешать.

На каждый лист капусты кладём по 1 ст.л начинки и заворачиваем в рулетики. Положить рулетики в салатницу в один ряд и заправить заправкой.
Дать настояться около 30-45 минут, после убрать в холодильник.