Spring-rolls с форелью и цуккини

На 100 грамм:
Калорийность: **78.51 ккал.**
Белки: **7.52 г.**
Жиры: **2.19 г.**
Углеводы: **7.31 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/spring-rolls-s-forelyu-i-cukkini/

Ингредиенты:
- рисовые блинчики (продаются в любом супермаркете)
- форель (или любая другая рыбка)
- морковка
- лук
- замороженные цуккини
- соль, перец

Приготовление:
Лук мелко режем, морковку трём на крупной тёрке, цуккини размораживаем.
На сливочном масле пассируем морковь и лук. Добавляем цуккини, обжариваем.
Рыбу очищаем от кожи и костей, добавляем филе к овощам, солим, перчим и доводим до готовности.
Рисовый блинчик на несколько секунд опускаем в тёплую воду, он станет мягким и эластичным.
В центр блинчика выкладываем начинку, заворачиваем конвертик. Так же поступаем со всеми остальными блинчиками.И обжариваем конвертики на оливковом масле до хрустящей корочки.

Мы подавали их просто с соевым соусом!

Время приготовления 40 минут
Количество порций 4