

# Тамагояки с ветчиной и сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **217.29 ккал.**  
Белки: **17.3 г.**  
Жиры: **15.74 г.**  
Углеводы: **0.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tamagoyaki-s-vetchinoj-i-syrom/>

## Ингредиенты:

- 2 больших яйца
- 1/2 ст. л. зелёного лука, нарезанного
- черный перец, по вкусу
- растительное масло
- 3 ломтика сыра
- 3 ломтика ветчины

## Приготовление:

Разбиваем 2 больших яйца в миску, взбиваем и добавим мелко нарезанный зеленый лук. Приправляем черным перцем. Откладываем в сторону.

Кладём кусочки ветчины сверху на ломтики сыра (должно получится три пары - ветчина + сыр).

Нагреваем сковороду, смазываем ее растительным маслом. Наливаем небольшое количество яичной смеси для приготовления тонкого омлета, чтобы она полностью покрыла дно сковороды.

Когда яйцо будет наполовину готово, размещаем сыр с ветчиной на одном конце яичного листа.

При помощи кулинарной лопатки или палочек для еды, поворачиваем яичный лист, чтобы он покрыл ветчину и сыр. Заворачиваем рулетиком.

Повторяем процедуру, описанную выше (Шаги 3-5) еще два раза, или пока не закончится яичная смесь.

Аккуратно прижимаем яичный рулетик лопаточкой.

Переносим яичный рулетик на разделочную доску, даем ему остыть. Нарезаем рулет на 6 равных частей.