Яичные роллы с начинкой на завтрак

На 100 грамм:
Калорийность: **185.93 ккал.**
Белки: **10.42 г.**
Жиры: **12.98 г.**
Углеводы: **6.72 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnye-rolly-s-nachinkoj-na-zavtrak/

Ингредиенты:
- 4 куриных яйца
- 50 мл сметаны
- 2 ст.л. панировочных сухарей
- 50 г твердого сыра
- немного растительного масла
- 1 ст.л. горчицы
- 1 крупный помидор
- 150 г колбасы/ветчины/отварного куриного мяса
- несколько веточек свежей зелени
- соль и любимые специи

Приготовление:
Прежде всего нам нужно приготовить омлетный корж, для которого мы соединим вместе куриные яйца, соль, сметану, панировочные сухари и немного черного молотого перца по желанию (или же другие специи).
Хорошенько все перемешав, яичную массу нужно вылить на уже разогретую достаточно широкую сковороду. Уменьшаем огонь и накрываем сковороду крышкой.
Как только нижний слой заметно схватится, по верхнему слою коржа распределяем только что натертый на крупной терочке твердый сыр и снова накрываем крышкой.
Минуты через 3-4 перекладываем корж на блюдо и смазываем один его край горчичкой, а потом поочередно выкладываем продукты, подготовленные для начинки. В моем случае это вареная колбаска, порезанная кубиками, также измельченный помидор и рубленная свежая петрушка.
Теперь всю эту красоту нужно тугенько свернуть рулетом и еще немного обжарить на сковороде с каждой из сторон.

Нарезаем рулет не очень широкими кусочками и зовем всю родню скорее к завтраку.