Яичные роллы со сливочным сыром

На 100 грамм:
Калорийность: **184,72 ккал.**
Белки: **7,65 г.**
Жиры: **15,52 г.**
Углеводы: **3,03 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnye-rolly-so-slivochnym-syrom/

Ингредиенты:
- яйца куриные — 4 шт
- сыр сливочный — 100 г
- укроп — 1/2 пучка
- огурец — 1 шт
- семена кунжута — 2 ст. л
- масло растительное — 2 ст. л
- соль — по вкусу
- соус соевый — для подачи

Приготовление:
Подготовьте ингредиенты.
На сухой сковороде обжарьте кунжут до золотистого оттенка. Дайте остыть на сковороде.
Два яйца разбейте в небольшую миску, приправьте солью по вкусу и взбейте до получения однородной массы.
Разогрейте сковороду с 2 ст. л. растительного масла и вылейте яичную массу, распределяя равномерно по всей поверхности сковороды, как тесто на блины. Уменьшите огонь до минимума и готовьте, пока поверхность не «схватится». Потом очень осторожно переверните на другую сторону и жарьте еще минуту. Аккуратно переложите на подогретую тарелку. Повторите процедуру с остальными яйцами. Пока тонкие омлеты жарятся, нарежьте огурец продольными брусками, как для суши.
Омлет выложите на застеленный пищевой пленкой бамбуковый коврик (макиса). На поверхности в середине распределите сливочный сыр, выложите половину огурца и посыпьте кунжутом и укропом. Сверните. Повторите процедуру с другим омлетом.
Порежьте роллы на небольшие куски, украсьте каждый кусочек укропом и посыпьте кунжутом. Подавайте с соевым соусом.