Яичные рулетики с форелью

На 100 грамм:
Калорийность: **109.28 ккал.**
Белки: **8.47 г.**
Жиры: **7.18 г.**
Углеводы: **2.38 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnye-ruletiki-s-forelyu/

Ингредиенты:
- яйца куриные - 3 шт
- молоко - 120 гр
- форель (слабосоленая) - 180 гр
- легкий творожный сыр (я использую творожный сыр viola легкий, 13% жирности) - 150 гр
- йогурт (2% жирности) - 40 гр (2 ст.л.)
- свежий огурец (2 шт) - 180 гр
- зелень (петрушка/зеленый лук/укроп) - 30 гр
- соль

Приготовление:
Приготовить тесто: взбить яйца с молоком и щепоткой соли. Испечь тоненькие омлетики, лучше жарить на сухой антипригарной сковороде (Из данного количества теста выйдет 6 омлетов при диаметре сковороды 16 см).
Приготовить начинку: в творожный сыр добавить мелконарезанную зелень, 2 ст.л. йогурта, перемешать.
Огурец очистить и нарезать полосками. Рыбу нарезать не слишком тонкими полосками. Разделить все количество огурца и рыбы на 6 частей.
Собрать ролл. Блинчик смазать творожной начинкой, на край выложить полоску огурца и рыбки, свернуть рулетом. Завернуть рулеты в пленку. Готовые рулетики убрать в холодильник не менее чем на 1 час.

При подаче разрезать на кусочки и украсить по желанию свежей зеленью, ломтиками огурца или икрой.

Калорийность 1 рулетика - 157 ккал

Очень вкусное, достаточно легкое и простое в приготовлении блюдо, которое порадует и Вас и Ваших гостей!