Яичные рулетики с мясной начинкой

На 100 грамм:
Калорийность: **172,55 ккал.**
Белки: **10,95 г.**
Жиры: **13,36 г.**
Углеводы: **1,22 г.**

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

Ингредиенты:
- яйца куриные 7 шт
- свиной фарш 500 г
- лук 1 шт
- сыр твёрдый 100 г
- сметана 4 ст. л
- соль 2 ч. л
- перец чёрный молотый 2 щепотки
- масло подсолнечное рафинированное 1 ст. л
- бульон куриный 350 мл

Приготовление:
Берём сырое яйцо, разбиваем его в миску, добавляем соль на кончике ножа и 1 ч. л. сметаны. Взбиваем яйцо вилкой, чтобы сметана хорошо разошлась. Сразу же на раскалённой сковороде из получившейся яичной смеси жарим блин с двух сторон - переворачивайте очень аккуратно, чтобы сохранилась его целостность! Советую жарить яичные блины на широкой сковороде (диаметром 28 см). Пока блин жарится - делаем яичную смесь по принципу из шага 2. Как только один яичный блин обжарили - сразу же жарим следующий. Так поступаем со всеми семью яйцами - в итоге получаем 7 яичных блинов. Измельчаем очищенный лук, нарезаем его мелко и добавляем в свиной фарш. Также добавляем соль и чёрный молотый перец. Фарш тщательно перемешиваем. На одну сторону яичного блина выкладываем часть фарша в виде продолговатого брусочка. Заворачиваем рулетик (по типу голубцов). Так заворачиваем все блины - получившиеся рулеты выкладываем в форму для запекания. В горячий бульон или кипячёную воду добавляем столовую ложку сметаны и щепотку соли, перемешиваем и заливаем яичные рулеты так, чтобы они были покрыты чуть больше, чем наполовину. Ставим рулеты в разогретую до 200 С духовку и запекаем около 15 минут под фольгой и 10 минут без

неё (я запекала под грилем). Достаём рулеты, посыпаем их натёртым на мелкой тёрке сыром и ставим в уже выключенную духовку на 5 минут, чтобы сыр расплавился. Подаём яичные рулеты с мясной начинкой в горячем виде!