Яичный рулет с ветчиной и перцем

На 100 грамм:
Калорийность: **202,66 ккал.**
Белки: **14,22 г.**
Жиры: **14,23 г.**
Углеводы: **4,19 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnyj-rulet-s-vetchinoj-i-percem/

Ингредиенты:
- перец болгарский – 1 шт
- лук – 1 шт
- ветчина – 250 г
- яйца – 8 шт
- молоко – 200 мл
- мука – 50 г
- сыр – 350 г
- масло оливковое
- соль, перец

Приготовление:
Ветчину измельчить и обжарить на сковороде, с добавлением одной ложки оливкового масла.
Перец и лук почистить и порезать кубиками.
Смешать порезанные овощи и ветчину, добавить молоко и муку. Тщательно размешать.
Вбить в получившуюся смесь яйца, посолить, поперчить.
Форму выстелить бумагой для выпечки.
В форму влить, приготовленную яичную смесь, равномерно разложить по форме.
Поместить форму в разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут.
Сыр натереть на крупной терке, обильно посыпать им содержимое формы.
Поставить форму в духовку еще на 5 минут.
Затем получившуюся запеканку аккуратно свернуть в рулет, приподнимая его при помощи выложенной в форму бумаги.