

## Яйца, фаршированные сельдью



На 100 грамм:  
Калорийность: **162.94 ккал.**  
Белки: **12.88 г.**  
Жиры: **10.94 г.**  
Углеводы: **2.86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yajca-farshirovannye-seldyu/>

### Ингредиенты:

- 5 яиц (10 половинок)
- 1 вареная свекла (средняя)
- 1 филе сельди
- сок 1/2 лимона
- 2 ст. л. маложирной сметаны или натурального йогурта
- несколько веточек укропа
- 1 ст. л. красной икры
- соль, перец

### Приготовление:

Отварить яйца, обдать холодной водой, очистить, разрезать каждое пополам. Желтки вынуть и в отдельной миске хорошо размять вилкой.

Свеклу натереть на крупной терке или нарезать мелкими кубиками. Выложить в миску и залить 1 л крутого кипятка. В миску выложить белки и оставить на 1 час. От филе сельди отрезать 10 тонких полосок, остаток выложить в блендер, измельчить. Перемешать со сметаной и желтками. Добавить лимонный сок, рубленый укроп (оставив немного на украшение), посолить, поперчить и хорошо перемешать. Фарш должен получиться ярко-желтый. Убрать массу в холодильник.

Белки вынуть из свекольной воды, обсушить и выложить на сервировочное блюдо. На каждую половинку выложить фарш, украсить икрой, кусочком селедки и укропом.