Закуска из красной рыбы и творога

На 100 грамм:
Калорийность: **113,5 ккал.**
Белки: **15,18 г.**
Жиры: **5,28 г.**
Углеводы: **1,2 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/zakuska-iz-krasnoj-ryby-i-tvoroga/

Ингредиенты:
- красная рыба
- мягкий творог
- огурец

Приготовление:
Для начинки мелко нарезаем огурец и смешиваем с творогом в блендере.
Готовим тонко нарезанные ломтики рыбы и укладываем их на доску. Если ломтики небольшие – можно уложить их внахлест по два - три. Далее ровным слоем раскладываем на ломтики рыбы начинку.
Следующая операция – свернуть рулетики. Если есть время и терпение – хорошо бы их остудить в морозилке настолько, чтобы творог начал затвердевать. Это поможет их нарезать красивыми аккуратными кружочками толщиной в 5 – 6 миллиметров. Эстетичнее закуска из красной рыбы будет выглядеть, если рулеты делать не очень толстыми, по 2 – 3 сантиметра в диаметре, а резать будете очень острым ножом