

Закуска из лосося и сыра



На 100 грамм:
Калорийность: **114.14 ккал.**
Белки: **9.91 г.**
Жиры: **7.21 г.**
Углеводы: **2.63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zakuska-iz-lososya-i-syra/>

Ингредиенты:

- копченый лосось - 400г
- сливочный сыр - 200г
- яйца куриные - 3шт
- чеснок - 2 зубчика
- зеленый лук
- соль и перец

Приготовление:

Ставим вариться яйца. Тем временем нарезаем лосось на тоненькие равномерные ломтики. Берем форму для кексов и выстилаем дно каждого "кекса" пищевой пленкой. Это нужно для того, что бы было удобно извлекать готовую закуску из формочек. Укладываем на дно каждой формочки кусочек рыбы, что бы ее края выступали наружу. Теперь делаем начинку. Сваренные вкрутую яйца мелко нарезаем. Можно использовать блендер. Так же поступаем с чесноком и перьями зеленого лука. Чем мельче, тем лучше. Смешиваем все это со сливочным сыром, солим и перчим по вкусу. Далее выкладываем начинку в каждую формочку и закрываем выступающими концами рыбы как конверт. Пленку тоже завернуть. Начинка должна немного выступать из формы. Когда все готово, нужно "кексы" чем то придавить, что бы начинка утрамбовалась. Например положить сверху кухонную досочку и поставить банку с водой. Вся эту конструкцию помещаем в холодильник на несколько часов. Доставать закуску аккуратно потянув за края пищевой пленки.