

Рулет из шпината, базилика и лосося



На 100 грамм:
Калорийность: **75,74 ккал.**
Белки: **7,86 г.**
Жиры: **3,93 г.**
Углеводы: **2,18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-shpinata-bazilika-i-lososya/>

Ингредиенты:

- 2 чашки свежего шпината
- 1 чашка свежего базилика
- 3 яйца
- 1 ст. л. свежего укропа (мелко нарезать)
- 200 гр мягкого творога или сыра фета-лайт
- цедра и сок 1 лимона
- 2-3 ст. л. каперсов
- копченый лосось
- соль и перец

Приготовление:

Разогреть духовку до 170 С.

В кастрюлю налить чуть-чуть воды и выложить шпинат.

Заккрыть и довести до кипения. Варить 2 минуты.

Дать стечь воде и промыть под холодной водой. Отжать лишнюю воду.

В комбайне соединить шпинат, желтки, базилик, соль и перец до гладкой массы.

Взбить белки до мягких пиков и аккуратно добавить шпинатную массу.

Выложить массу на противень и запечь 15 минут или до готовности.

Для начинки соединить творог, укроп, лимонный сок и цедру. Посолить и поперчить.

На шпинатный корж выложить начинку, каперсы и лосось.

Завернуть в рулет и оставить в холодильнике на несколько часов или на ночь.