

Рулетики из цукини



На 100 грамм:
Калорийность: **84.1 ккал.**
Белки: **5.75 г.**
Жиры: **5.41 г.**
Углеводы: **2.85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ruletiki-iz-cukini/>

Ингредиенты:

- цукини - 2 шт
- творожный сыр - 80 грамм
- жирный творог 9% (пастообразный) - 80 грамм
- форель слабой соли - 100 грамм
- корнишоны маринованные (каперсы) - 2 ст.л
- огурец - 1 шт
- укроп - 1,5 ст.л
- паприка сладкая - 1 ч.л
- соль и перец по вкусу
- для украшения используйте зелень или икру

Приготовление:

Цукини нарезать на тонкие ломтики. Удобно это сделать овощерезкой. Выложить на противень смазанный оливковым маслом. Посолить и поперчить, отправить разогретый духовой шкаф 200* 8-10 минут.

Начинка:

Смешиваем сыр и творог. Соль и специи регулируйте по вкусу. Добавляем очищенный и нарезанный огурчик, укроп, рыбу и корнишоны. Все перемешиваем. Выкладываем по 1,5 ч.л на ломтик цукини и заворачиваем рулетом.