

Рулетики из омлета с грибами и шпинатом



На 100 грамм:
Калорийность: **146,51 ккал.**
Белки: **7,5 г.**
Жиры: **11,69 г.**
Углеводы: **1,83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ruletiki-iz-omleta-s-gribami-i-shpinatom/>

Это блюдо является настоящим смешением кухонных жанров, ведь по сути это "омлетные" блинчики с начинкой, свернутые по принципу сэндвича-врапа. Простая, быстрая и оригинальная закуска.

Ингредиенты:

- яйцо куриное 2 шт
- шампиньоны 100 г
- шпинат горсть
- масло оливковое 1 ст. л
- уксус бальзамический 1 ст. л
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Взбить яйца в миске. Грибы нарезать небольшими кубики. Нашинковать шпинат и добавить его к грибам. Полить бальзамическим уксусом, посолить, поперчить и перемешать.

Нагреть сковороду с оливковым маслом на сильном огне. Вылить на сковороду примерно 2 столовые ложки взбитого яйца и распределить, как мы это делаем с блинным тестом.

Обжаривать только с одной стороны до готовности.

Пожарить аналогично остальные "омлетные" блинчики. Затем равномерно распределить на них приготовленную начинку из грибов и шпината. Свернуть в рулетики, при необходимости закрепив, и подавать к столу.