

Рулетики из семги



На 100 грамм:
Калорийность: **118.05 ккал.**
Белки: **10.28 г.**
Жиры: **7.43 г.**
Углеводы: **2.64 г.**

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

Ингредиенты:

- сыр «рикотта» - 100 гр
- слабосоленая красная рыба (сёмга. форель) - 200гр
- лимон
- кедровые орешки - 10 гр
- укроп
- свежий огурец - 1 шт

Приготовление:

Слегка обжариваем кедровые орешки, режем не мелко, но и не крупно укропчик. Натираем цедру лимона. Все смешиваем с сыром. Добавляем сок половинки лимона. Перемешиваем. Огурчик режем на полоски. Начинка готова. Берем бамбуковую циновочку (часто продают ее, как коврик-подставку под посуду), кладем на нее пищевую пленку. На пленку выкладываем с небольшим перехлестом тонко порезанную рыбу. На рыбу начинку, приблизительно по 5-7 мм. толщиной. посерединке – несколько полосочек порезанного огурчика. Заворачиваем. Формируем «колбаску». Закручиваем торцы «колбаски». Аккуратно помещаем «колбаску» в холодильник. Там она немного застывает. Достаем, разворачиваем и увлажненным ножом разрезаем наискось. Выставляем в тарелочку, украшаем лимоном.