

Мясной рулет с яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **256,2 ккал.**
Белки: **12,09 г.**
Жиры: **17,05 г.**
Углеводы: **13,37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myasnoj-roulet-s-yajcom/>

Ингредиенты:

- фарш мясной 0,5-0,6 кг (зелень, специи по вкусу)
- готовое слоеное тесто 0,5 кг
- яйца вареные 3-4 шт
- яйца сырые 2 шт. (одно в фарш, одно для смазывания)

Приготовление:

Половину фарша выкладываем на размороженное тесто. Сверху кладем яички, порезанные пополам. Далее, яйца покрываем оставшеюся частью фарша. Разрезаем тесто на полоски и плетем косичку (прижимая кусочки теста друг к другу). .

Готовый рулет смазываем яйцом, и по желанию, украшаем кунжутом. .

Отправляем в разогретую духовку минут на 40-45, при температуре 200-220.