

# Оригинальная французская закуска



На 100 грамм:  
Калорийность: **249.18 ккал.**  
Белки: **18.64 г.**  
Жиры: **17.42 г.**  
Углеводы: **4.58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/originalnaya-francuzskaya-zakuska/>

## Ингредиенты:

- белки яичные - 4 штуки
- сыр твердый - 200 грамм
- мука пшеничная - одна столовая ложка
- растительное масло - для фритюра
- зелень петрушки
- перец черный молотый
- соль

## Приготовление:

Белки взобьем, понемногу добавляя тертый сыр. Полученную массу посолим, поперчим. Сделаем небольшие шарики, обваляем их в муке и обжарим в разогретом масле. Когда шарики увеличатся в объеме, нужно вынуть их шумовкой из сковороды и подсушить. Подаем, выложив на подогретое блюдо и посыпав зеленью петрушки.