



Печени рибни рулца от мерлуза на фурна

Съставки

- 300 г мерлуза филе
- 2 краставица
- 3 печурки
- 1 моркови
- 1 яйце
- 30 г пармезан
- 2 скилидки чесън
- 1 щипка черен пипер
- 1 щипка сол

Указания

1. Свареното яйце, краставичките, морковчето и гъбите се нарязват на дребно. Овкусяват се със сол, черен пипер и счукан чесън.
2. Сместа се нанася върху филетата, които се навиват на рула и се фиксират с клечки за зъби.
3. Рулата се слагат в намазнена тава и се пекат до готовност. Поръсват се с настърган пармезан и се връщат във фурната до разтопяването му.
4. Поднасят се със зелена салата.

40 мин.

2 порции

Въглехидрати	13.86 g
Енергия	285.16 kcal
Мазнини	9.11 g
Протеин	39.19 g