

Простой в приготовлении мясной рулет не требует больших затрат времени и использования экзотических продуктов.



Можно подавать и на праздничный стол - очень эффектно смотрится в разрезе, и рекомендовать для поклонников здорового питания, как альтернативу уменьшения употребления колбасы.

Необходимые продукты:

- Мясо свиное – 500г;
- Лук – 1 луковица;
- Манка – 2 столовые ложки;
- Яйцо сваренное вкрутую – 3штуки;
- Яйцо сырое – 1 штука;
- Соль – по вкусу;
- Перец черный молотый – по вкусу.

Пропустите через мясорубку мясо и лук. Добавьте манку, яйцо, соль, перец. Хорошо перемешайте и оставьте на 30 минут.

Подготовленный фарш разложите достаточно толстым пластом(2см) на фольге, по центру выложите сваренные яйца. Поднимая края фольги – сформируйте рулет. Запекайте в духовом шкафу. Для формирования румяной корочки смажьте сметаной или майонезом в конце приготовления. Нарезайте и подавайте хорошо охлажденным.

Приятного аппетита!

Шульженко Н.В.