

ФРАНЦУЗСКИЕ ТОСТЫ-РОЛЛЫ СО СПАРЖЕЙ, ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

Ингредиенты:

тостовый хлеб, спаржа, ветчина, сыр чеддер, яйцо, сливки.

🕒 15 минут

🍳 199 ккал; БЖУ 10/12/12 (на 100 г)

🍽️ 420 г (все блюдо)

❄️ Предварительно разморозьте



1 У тостового хлеба срежьте корочки. Слегка раскатайте хлеб скалкой.



2 Сыр натрите на терке, ветчину нарежьте тонкой соломкой. Перемешайте. Взбейте яйца со сливками, щепоткой сахара и соли.



3 Выложите на середину хлебной основы начинку из сыра и ветчины и по одному побегу спаржи, заверните в плотную трубочку.



4 Разогрейте сковороду с растительным маслом. Окуните каждый ролл полностью в яичную смесь и выложите на сковороду. Обжарьте со всех сторон по 2 минуты до золотистой корочки.



5 Подавайте обжаренные тосты-ролы к столу!

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу