

# Jajeczna rolada ze szpinakiem, ryżem i makrelą



## Składniki

3 szt. - jajka  
155 g - makrela wędzona  
50 g - brązowy ryż  
szpinak świeży  
1 łyżka - musztarda  
sarepska  
1 łyżeczka - papryka  
słodka  
1/2 łyżeczka - soda  
1/2 łyżeczka - zioła  
prowanslaskie

## Opis wykonania

Kilka prostych składników i pyszne danie gotowe, zapraszam:)

Ryż ugotować do miękkości w osolonym wrzątku. Dobrze odcedzić i ostudzić. Mięso oddzielić od ości, lekko rozdrobić w palcach. Przełożyć do miski, wymieszać z ryżem, musztardą. Odłożyć do lodówki na około 20-25 minut.

Białka oddzielić do żółtek. Żółtka wymieszać z papryką ostrą, ziołami pieprzem oraz sodą. Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli. Do ubitej piany dodać przyprawione żółtka i delikatnie wymieszać mikserem. Blaszkę (28\*23 cm) wyłożyć papierem do pieczenia. Wylać masę jajeczną, wyrównać i wstawić do piekarnika nagrzanego do 190 st i piec około 12-15 minut, do wyraźnego zrumienia. Wyjąć z piekarnika, ułożyć na arkuszu folii aluminiowej papierem do góry. Zdjąć ostrożnie papier. Na płat jajeczny rozłożyć opłukane i osuszone liście szpinaku. Na wierzchu rozsmarować farsz ryżowo-rybny. Ściśle zrolować. Owinąć w folię aluminiową, zwijając końce jak cukierek. Ostudzić i odłożyć do lodówki na 3-4 godziny.

Smacznego!