Свежее из

Вы знает,я люблю быстро и эффетифно.

Когда мы,с моей дорогой,сердечной, были последний крайний,я не суеверная, но жизнь нынче такая,что ну нафиг.

Были в Тае,нам зашел этот снек из севена.

Тут я адаптировала под более здоровый вариант.

Фарш из куриного филе,специи,яйцо и немного кунжутного масла. У меня еще тайское. Мы конечно же грабили макро.

Это очень вкусно! Сразу из духовки они хрустящие как гренки. Затем набирают влажность-выбирайте свой вариант.

Подойдет и деткам,лично мои-нори обожают во всех видах. Ничего опасного тут нет.

Пойдет и взрослым,как перекус-выполняющий белковую норму и йод.

И как закуска.

Сначала готовим фарш-куриное филе в мясорубку,к нему специи и соль по вкусу.

Затем взбиваем яйцо с кунжутным маслом,просто вилкой-достаточно.

Смесью яйца и масла смазываем лист нори,выкладываем полоску фарша. Я использовала кондитерский мешок,но можно и руками-только водой руки смочите.

Затем сворачиваем косяк из этого дела,и сверху снова проходимся смесью яйца и масла,и посыпаем кунжутом.

Отправляем в духовку при 180 С конвенции и 10-15 минут жарим как следует,в зависимости от личностных качеств вашей духовки.

Подавать советую со сладким соусом чили(для взрослых). Дети и так слопают.

Хороши и в горячем виде,и в хранении.

Ну,а если лень самим-у меня они уже в заготовках.