

Домашний чикен-ролл



На 100 грамм:
Калорийность: **125.2 ккал.**
Белки: **15.27 г.**
Жиры: **3.37 г.**
Углеводы: **8.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnij-chiken-roll/>

Ингредиенты:

- авокадо 1 шт
- куриная грудка 2 шт
- помидоры 1 шт
- салатные листья
- соль, перец
- лаваш армянский 2 листа

соус:

- натуральный йогурт 3 ст. л
- французская горчица 1 ч. л
- мёд 1 ч. л
- винный уксус 1 ч. л

Сегодняшний рецепт навеян одной из прогулок мимо вкусно пахнущей уличной еды. Традиционно, отсутствие майонезных и масляных гадостей гарантируется ровно так же, как и невероятная радость для ваших желудков

Приготовление:

Куриные грудки отварить, мелко нарезать
Авокадо, помидор нарезать кубиками, листья салата порвать на небольшие кусочки
Добавить отварную курицу, посолить по вкусу, перемешать
Готовим соус: смешиваем йогурт, горчицу, мед, винный уксус. Если любите поострее, добавляйте чуть больше горчицы
Овощи с курицей соединить с соусом
Лист лаваша обрезать с обоих концов до прямоугольной формы
Выложить половину начинки на лист лаваша ближе к краю, свернуть конвертом

Обжарить шаурму на раскаленной сковороде без масла по 30-40 сек. с каждой стороны
Подать к столу, разрезав на две части по диагонали