

Домашняя шаурма



На 100 грамм:
Калорийность: **85.28 ккал.**
Белки: **8.31 г.**
Жиры: **0.61 г.**
Углеводы: **10.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnyaya-shaurma/>

Ингредиенты:

- лаваш – 3 больших листа
- мясо куриное/говяжье- 400г
- капуста свежая белокочанная – 200 г
- огурцы – 4 штуки
- помидоры – 2 штуки
- йогурт – по вкусу
- томатная паста или соус – по вкусу
- соль, перец, приправа карри
- чеснок – 2 зубчика

Приготовление:

Мясо помоем, слегка обсушим и порежем на маленькие кусочки-полоски. В разогретую сухую сковороду положим порезанное мясо, добавим приправу карри и поджарим до готовности. В конце приготовления добавим соль и перец. Капусту порежем тонкой соломкой и немного прижмем с солью. Огурцы порежем также тонкой соломкой. 5 Помидоры порежем тонкими пластинами. Теперь начинаем укладывать начинку. Развернем лаваш и смажем его йогуртом и пастой, добавим немного измельченного или выдавленного чеснока. На одну сторону лаваша укладываем мясо, сверху аккуратно посыпаем капустой. Затем выкладываем огурцы «елочкой». Сверху положим несколько кусочков помидоров. Сворачиваем сначала длинные края лаваша, а затем полностью скручиваем его в рулет. Подогреем слегка на сухой сковороде с двух сторон.