

# Горячий лаваш с сыром и курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **204,9 ккал.**  
Белки: **14,81 г.**  
Жиры: **4,24 г.**  
Углеводы: **25,68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/goryachij-lavash-s-syrom-i-kuricej/>

## **Ингредиенты:**

- лаваш - 2 шт
- куриное филе - 150 г (вареное)
- сыр нежирный - 100 г
- яйцо - 1 шт
- укроп - по вкусу

## **Приготовление:**

Сделайте начинку. Сыр натрите на мелкой тёрке. Куриное филе нарежьте маленькими кубиками. Промытый укроп измельчите. Все ингредиенты перемешайте. Каждый кусок лаваша разрежьте на 3 прямоугольника. В каждый прямоугольник уложите по 2-3 столовые ложки начинки. Сверните лаваш в конвертики. В миске взболтайте яйцо. Все конвертики обмакните в нём с двух сторон. Обжарьте конвертики в масле с двух сторон до золотистой корочки.