Куриный пирог из лаваша

На 100 грамм:
Калорийность: **151,73 ккал.**
Белки: **12,74 г.**
Жиры: **3,73 г.**
Углеводы: **16,07 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-pirog-iz-lavasha/

Ингредиенты:
- лаваш - 2 листа
- куриное филе - 300 г
- яйца - 3 шт
- лук - 1 шт
- сыр нежирный 100 г
- томатная паста - 2 ст. л
- натуральный йогурт - 200 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Лук чистим, мелко режем и обжариваем на масле до золотистого цвета.
Куриное филе перемалываем на фарш. Затем добавляем к луку, жарим 10-15 минут, до готовности. Солим, перчим, добавляем томатную пасту, перемешиваем и готовим еще 2-3 минуты. Лист лаваша раскладываем на столе, выкладываем половину фарша, посыпаем половиной сыра, тертого на крупной терке, поливаем 3-4 ст. л йогурта. Заворачиваем лаваш в рулет. То же самое делаем со вторым листом лаваша. Яйца, оставшийся йогурт, шепотку соли хорошо взбиваем до однородности. Форму смазываем маслом и выкладываем оба рулета по спирали. Равномерно заливаем рулеты заливкой. Ставим в разогретую до 200 градусов духовку на 20-30 минут, до момента, когда заливка схватится, особенно в центре . Пирог подаем горячим.