

# Лаваш с сыром и помидорами



На 100 грамм:  
Калорийность: **89,27 ккал.**  
Белки: **3,68 г.**  
Жиры: **2,80 г.**  
Углеводы: **12,07 г.**

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

## Ингредиенты:

- пучок укропа
- томат 3-4 шт
- брынза 500гр
- тонкий лаваш

Обычно в лаваш с помидорами и сыром для сочности добавляют какой-нибудь соус (как правило, это майонез). Однако томатного сока, который дают свежие помидоры, и жира из слегка расплавившегося сыра достаточно для того, чтобы лаваш не был сухим. Так что без лишних калорий вполне можно обойтись. А вот без чего вы точно не обойдетесь, так это без пряной зелени (лучше всего укропа, как в нашем рецепте), которая придает блюду потрясающе аппетитный запах. Именно благодаря травам лаваш получается особенно ароматным.

Если никогда раньше на пикнике вы не запекали лаваш с сыром и помидорами на мангале, сделайте это по нашему рецепту. Поверьте, никто из компании разочарован не будет!

## Приготовление:

Подготавливаем продукты для лаваша с сыром и помидорами.

Меленько нарезаем 2 небольших или 1 крупный пучок укропа и натираем на крупной терочке полкило сыра (мы взяли сулгуни, но подойдет также адыгейский, брынза, «здоровье» или любой твердый сыр на ваш выбор).

Смешиваем тертый сыр с измельченным укропом в одной емкости.

Теперь пластинками нарезаем 3-4 средних красных помидора. Помидоры обрабатываются в последнюю очередь, чтобы содержащийся в них сок не стек раньше времени.

Разворачиваем лаваш и на один его край выкладываем пятую часть сырно-укропной смеси, а

поверх нее – пятую часть нарезанных помидоров (если есть, положите в начинку еще немного соленых огурчиков, нарезанных, как и помидоры, тонкими полукружьями). Так же поступаем с остальными 4-мя лавашами.

Плотно заворачиваем начинку, стараясь при этом не порвать тонкие лавашаи.

Все 5 начиненных лавашей перекладываем на решетку и отправляем на сковороду жариться в течение 10-ти минут на маленьком огне. Если это мангал, то угли должны быть не раскаленными, лавашаи могут быстро обгореть, но сыр внутри них не успеет расплавиться. Не забываем поворачивать, чтобы блюдо зарумянилось с обоих боков!

Запеченные лавашаи с сыром и помидорами в разрезе выглядят удивительно аппетитно. Их вкус вас тоже не разочарует.