

## Ленивая лазанья из лаваша



На 100 грамм:  
Калорийность: **123.62 ккал.**  
Белки: **9.83 г.**  
Жиры: **4.01 г.**  
Углеводы: **11.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lenivaya-lazanya-iz-lavasha/>

### Ингредиенты:

- лаваш - 1 упаковка
- фарш из куриного филе - 500 г
- сыр - 50 г
- лук - 1 шт

### для соуса:

- молоко 1% - 380 мл
- мука цельнозерновая - 3 ст. л
- натуральный йогурт - 150 г
- соль - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

### Приготовление:

Мелко порезанный лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета, затем добавить фарш, посолить и обжарить на среднем огне до готовности. Затем приготовить соус: в небольшом сотейнике добавить йогурт, муку. Затем влить молоко, добавить подсластитель и соль. Всё хорошо перемешать и готовить 5-7 минут до загустения. В жаропрочную форму выложить лист лаваша (лаваш предварительно нарезать под размеры формы). Выложить часть фарша, разровнять. Затем полить соусом. Повторить слои. Последний слой лазаньи посыпать натёртым сыром. Духовку заранее разогреть. Поставить форму в духовку и запекать при температуре 200 градусов 25 минут. Ленивую лазанью из лаваша нарезать на порции и подавать к столу.