Роллы с салатом цезарь

На 100 грамм:
Калорийность: **233.81 ккал.**
Белки: **10.6 г.**
Жиры: **18.95 г.**
Углеводы: **5.26 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rolly-s-salatom-cezar/

Ингредиенты:
- 200 г филе вареной куриной грудки или приготовленной на гриле
- 1 лист тонкого армянского лаваша, испеченного в тандыре (примерно 100-120 г)
- 100 г мясистых помидоров
- 50 г салата лолло россо
- 100 г салата ромэн
- 30 г пармезана

для соуса:
- 4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин&raquo
- 150 домашнего майонеза
- 150 г натурального йогурта
- 20 г каперсов
- 20 г дижонской горчицы без зёрен
- 20 г пармезана
- 60 г анчоусов
- 20 г оливок

Приготовление:
Курицу нарежьте небольшими кусочками. Помидоры нарежьте кружочками. Листья салата нарежьте или разорвите на небольшие кусочки. Сыр натрите.
Для заправки взбейте все ингредиенты в блендере до однородности. Смажьте частью сыра лаваш.
Отступив от нижнего длинного края 5 см., разложите друг на друга слой салата, помидоров, курицы и сыра. Сбрызгивайте слой оставшимся соусом. Заверните плотный рулет. Оберните его в пищевую пленку и уберите в холодильник на минимум 2 ч. Перед подачей снимите плёнку, нарежьте рулет на небольшие роллы и подавайте.

Кстати! Куриное филе – универсальный продукт. Его можно варить, жарить, тушить, запекать, панировать, фаршировать. Чтобы куриное филе не стало сухим в процессе приготовления - покройте его жирным беконом или вложите внутрь дольку лимона. Для того чтобы филе стало более нежным нарежьте куриные грудки поперек волокон.