Рулет из лаваша с грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **135.07 ккал.**
Белки: **11.12 г.**
Жиры: **4.72 г.**
Углеводы: **11.21 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rulet-iz-lavasha-s-gribami/

Ингредиенты:
- лаваш - 3 шт
- сыр - 300 г
- шампиньоны - 250 г
- натуральный йогурт - 200 г
- лук - 2 шт
- зелень - по вкусу
- соль - по вкусу

Приготовление:
Грибы нарезать не крупно и выложить на разогретую сковороду с маслом. Пока грибы жарятся, очищаем и нарезаем мелко репчатый лук. Мешайте грибы обжаривая до тех пор, пока не испарится жидкость. После добавить в шампиньоны измельченный репчатый лук. Обжарить до золотистого цвета. Лаваш достаем из упаковки, разворачиваем листы армянского лаваша. Зелень укропа и петрушки моем и мелко нарезаем. Выкладываем первый лист на стол, наносим йогурт. Размазываем тонкий слой йогурта по всей поверхности лаваша. Посыпаем сверху мелко рубленной свежей зеленью петрушки и укропа. Обжаренные грибы и лук слегка остудить. Накрываем первый лаваш, смазанный йогуртом и зеленью вторым лавашем. Смазываем второй лаваш йогуртом, сверху выкладываем начинку из грибов и лука, равномерно распределяем по всей поверхности. Сверху покрываем третьим лавашем и покрываем йогуртом. Твердый сыр натереть на терке. Посыпать сверху третий лаваш. Аккуратно заворачиваем все три лаваша в рулет. Получится примерно такой небольшой рулет, заверните его в пакет. Положите в холодильник на пару часов, чтобы дать пропитаться. После выложить рулет на разделочную доску и разрезать на порционные куски. Подавать в теплом или охлажденном виде. Как отельное блюдо или дополнение к первым.