

Салат «мимоза» в лаваше



На 100 грамм:
Калорийность: **158,39 ккал.**
Белки: **12,12 г.**
Жиры: **4,51 г.**
Углеводы: **16,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-mimozza-v-lavashe/>

Ингредиенты:

- лаваш армянский - 2 шт
- тунец в собственном соке - 180 г
- яйца - 4 шт (вареные)
- укроп - 10 г
- зеленый лук - 10 г
- петрушка - 10 г
- сыр - 100 г
- натуральный йогурт - 250 г
- соль - по вкусу

Приготовление:

Яйца отвариваем, остужаем и натираем. Сыр тоже натираем. Консервы разминаем вилкой, предварительно слив с них всю жидкость. Зелень мелко рубим. Раскладываем на столе листы лаваша, один разрезаем пополам. Каждый лист смазываем йогуртом. Первый лист лаваша посыпаем тертым сыром и зеленью. Сворачиваем в рулет. Второй лист посыпаем тертыми яйцами и зеленью, кладем в начало первый свернутый лист, и уже вместе с ним сворачиваем и этот. Третий лист посыпаем рыбкой и снова зеленью, опять кладем в начало свернутый рулет уже из двух листов лаваша, и заворачиваем до конца. Теперь нам нужно его хорошенько «запеленать» пищевой пленкой – чтобы он принял форму и лучше пропитался. Завернутый рулет отправляем в холодильник часа на 2.