

# Жюльен в лаваше



На 100 грамм:  
Калорийность: **117,84 ккал.**  
Белки: **6,77 г.**  
Жиры: **1,81 г.**  
Углеводы: **18,61 г.**

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

## Ингредиенты:

- лаваш - 4 шт
- шампиньоны - 1 кг
- йогурт натуральный - 3 ст. л
- сыр - 100 г
- лук - 1 шт
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Шампиньоны помойте, высушите и нашинкуйте соломкой. По желанию можете предварительно очистить их шляпки. Однако, это вовсе не обязательно, достаточно будет хорошо их вымыть. Сковороду с маслом нагрейте и отправьте жариться грибы. Во время жарки они будут много выделять жидкости. Ее можно собрать в стакан, а потом влить обратно, когда будете грибы тушить. Репчатый лук очистите, помойте, нарежьте кубиками и отправьте жариться к грибам. Приправьте грибы солью, черным молотым перцем и жарьте почти до готовности. Сыр натрите на терке или мелко нарежьте кубиками. После отправьте сыр к грибам, также влейте йогурт, и грибной сок, который собирали во время жарки шампиньонов. Продукты все перемешайте, сковороду закройте крышкой и оставьте на плите до полного расплавления сыра. Лаваш расстелите на столе и на один его край выложите грибную начинку. Лаваш заверните конвертом, оберните пищевой пленкой и оставьте пропитываться на 1 час. Если закуску подать сразу, то лаваш будет сухим, от чего он может разворачиваться и не держать заданную форму. Перед подачей, с лаваша снимите пленку, нарежьте его кусочками. По желанию можно жюльен немного подогреть в микроволновой печи.