

# Ролл из лаваша с курицей и овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **94.21 ккал.**  
Белки: **9.27 г.**  
Жиры: **0.65 г.**  
Углеводы: **12.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/roll-iz-lavasha-s-kuricej-i-ovoshami/>

## Ингредиенты:

- куриное филе - 400 г
- лаваш - 4 шт
- морковь - 1 шт
- огурец - 2 шт
- болгарский перец - 1 шт
- листья салата - 100 г
- паприка - 1/2 ч. л
- соль, перец - по вкусу

## для заправки:

- йогурт натуральный - 4 ст. л
- чеснок - 5 г

## Приготовление:

Морковь трем на корейской терке или нарезаем тонкой соломкой. Огурец также нарезаем соломкой.

Куриное филе солим и перчим по вкусу, посыпаем молотой паприкой.

В сковороде на среднем разогреваем каплю масла. Кладем курицу и жарим с обеих сторон до готовности, примерно по 5-7 минут с каждой стороны. Перекладываем на тарелку и сохраняем теплыми.

В ту же сковороду кладем нарезанный соломкой сладкий перец, солим и жарим, помешивая, до мягко хрустящего состояния.

Курицу нарезаем на небольшие кусочки.

Лаваш смазываем соусом из йогурта и пропущенного через пресс чеснока, укладываем салат и остальные ингредиенты. Оставив при этом пару свободных сантиметров снизу.

Заворачиваем свободный нижний край на начинку.

Затем скручиваем лаваш с начинкой в рулет и подаем.