



ШАУРМА

Вспоминаю, как мы в молодости прошлой жизни с моим мужем на обед ездили за самой вкусной шаурмой на Преображенскую! Запивали ее кока-колой, а потом весь день было ужасное послевкусие.

Похоже, с тех пор я ее больше не ела, но вкус помню хорошо!

Вот что такое шуарма? Это курица, корейская морковка и майонез с кетчупом, все завернуто в лаваш. Если убрать майонез и корейскую морковку, вполне нормальная еда получается. А если добавить немного тертой брынзы (по мотивам сулугуни в лаваше) получается очень вкусный и безвредный завтрак или обед.

Если хочется совсем диетический вариант, берите вместо лаваша рисовую бумагу!



Понадобится:

лаваш - 2 штуки
куриная грудка - 250 граммов
огурец - 1 штука
перец сладкий - 1 штука
помидоры черри - 4-5 штук
сливочный сыр - 50 граммов
брынза - 100 граммов
соль и перец по вкусу

Приготовление:

Итак, корейскую морковку заменяем нарезанными длинными полосками огурцами и сладким перцем.
Я использую овощечиску с зубчиками.
Вместо майонеза смешиваем овощи со сливочным сыром (например, Филадельфия).
Куриное филе готовим по моему рецепту.
Выкладываем овощи, грудинку, помидорки и тертую брынзу на лаваш.
Все солим и добавляем любимые специи.
Закручиваем и обжариваем (подогреваем) на гриле или сухой сковороде!
Дети в восторге и вспомнили лето и сулгуни в лаваше!