

КОНВЕРТИКИ З ШИНКОЮ І СИРОМ

Нам знадобиться:

- 120г лавашу
- 200г копченого курячого філе
- 50г сиру(у мене радамер) 🧀
- 70г кукурудзи 🌽
- ст.л соусу - барбек'ю, чи будь-якого томатного(у мене маргарита)
- сіль, перець 🧂
- 🍳 яйце +40мл молока для кляру

Час приготування: 20хв

КБЖВ на 100г: К. 158 Б.12.8 Ж.3.8

В. 17.1

Вага готової порції: 530г



Порція

1200ккал – 250г

1300ккал – 265г

1400ккал – 280г

1500ккал – 300г

1700ккал – 340г

Приготування:

1. **Нарізаємо лаваш смужками, по 8-12см.**
2. **Тепер в тарілку нарізаємо дрібними шматками шинку(або копчену курячу грудку), натираємо сир, вкидаємо кукурудзу, додаємо ложку соусу - це може бути будь-який томатний, або аджика, солим, перчим, вимішуємо 🥄**
3. **На край лавашу викладаємо начинку, приблизно по 1.5ст.л і скручуємо лаваш трикутником - зайвий лаваш обріжте.**
4. **Змішайте яйце із молоком, та промочіть з усіх сторін конвертики, і перекладіть або на гриль, або на суху сковорідку. Смажимо до рум'яності з двох боків і готово**

Порада: головне виберіть м'який, свіжий лаваш, який буде гарно складатись в трикутники - старий і сухий лаваш, буде ламким

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_recipes/1401