



25хв.



КБЖВ на 100г: К.135
Б.10 Ж.4.1 В.11.2



вага всієї порції -900г



САЛАТ-ШАУРМА

Нам знадобиться:

- 1 лист лавашу
- 400г філе
- 120г салату айсберг 🥬
- 120г моркви по-корейськи 🥕
- 80г помідору 🍅
- 120г кукурудзи
- сіль, перець, паприка, сушений часник

Для соусу

- 2ст.л майонезу+2ст.л кетчупу+2ст.л сметани

Приготування:

Спершу приготуйте м'ясо. Беремо куряче філе і присипаємо спеціями - сіль, перець, паприка, сушений часник - гарно обтираємо руками, щоб спеції просочились з усіх боків. І готуємо м'ясо - смажимо/запікаємо чи якимось іншим способом

Найсмачніший із тих що я готував соусів це суміш майонезу, кетчупу, сметани - все беремо в рівній кількості. Вимішали і готово.

Нарізаємо в тарілку айсберг, додаємо нарізані навпіл помідорки черрі, шматки курятини, кукурудзу, корейську моркву

Заливаємо соусом, вимішуємо, і подаємо з підсмаженими шматками лавашу

Порція

1200ккал – 180г

1300ккал – 190г

1400ккал – 210г

1500ккал – 230г

1700ккал – 270г

Порада: можна брати і готові покупні соуси "до шаурми", є багато цікавих варіантів

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/1157