



Состав:

1 лист лаваша «Армянский»

20 г свежей руколы

1 куриная грудка

1 некрупная морковь

1/2 болгарского перца

1 помидор

10 г сыра пармезан

2 ст.л. майонеза

соль

Рецепт роллов с курицей и руколой:

Куриную грудку промыть, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле с двух сторон до готовности и образования румяной корочки. Немного остудить и нарезать длинными ломтиками.

Руколу, болгарский перец и помидор промыть и обсушить. Болгарский перец нарезать соломкой и слегка посолить. Помидор нарезать некрупными дольками. Морковь промыть, очистить, натереть на терке и немного посолить.

Расстелить на столе лаваш. На одной его стороне вдоль края выложить слоями начинку: 1/2 руколы, морковь, болгарский перец, курицу, майонез, тертый пармезан, майонез, помидор, оставшуюся руколу. Ширина выложенной начинки должна оставлять 9-10 см.

Свернуть лаваш в виде рулета, начина с того края, где выложена начинка. Получившийся таким образом ролл разрезать на 3-4 части и подавать к столу.

Приятного аппетита!