

АЗБУКА ДОМАШНЕЙ
КУЛИНАРИИ

Закуски из лаваша

Scanned by Reina

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО





Филатова С. В.

Закуски из лаваша

Scanned by Reina

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2013

Филатова, С. В.

Ф51 Закуски из лаваша / С. В. Филатова. М. РИПОЛ классик, 2013.
32 с. ил. (Азбука домашней кулинарии).

ISBN 978-5-386-05124-2

В традиционной кухне различных народов мира одним из самых популярных продуктов питания является хлеб, одной из разновидностей которого является известный всем лаваш. Его используют для приготовления многочисленных блюд: бутербродов, рулетов, пирогов и др. Он является основой различных закусок со всевозможными начинками, способных украсить любой стол.

Рецепты закусок из лаваша, представленные в данной книге, помогут вам в случае необходимости быстро и вкусно приготовить оригинальное блюдо, а также значительно расширить свой рацион.

УДК 641/642

ББК 36.992

Издание не содержит в себе информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей, и информацию, запрещенную для распространения среди детей. В соответствии с пунктом 4 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2010 г. N 436-ФЗ знак информационной продукции не ставится

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2012

ISBN 978-5-386-05124-2

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3	Закуска из лаваша с мясным фаршем	18
Закуска из лаваша с жареной свининой.	4	Закуска из лаваша с мясным фаршем и бобами	19
Закуска из лаваша со свининой и курицей	5	Закуска из лаваша с мясным фаршем и рисом	20
Закуска из лаваша со свининой и овощной смесью	6	Закуска из лаваша с куриным фаршем и сыром	21
Закуска из лаваша со свининой и котлетами	7	Закуска из лаваша с колбасой и цукини	22
Закуска из лаваша со свининой и ростками сои.	8	Закуска из лаваша с колбасой, рисом и огурцами	23
Закуска из лаваша с говядиной и курицей	9	Закуска из лаваша с ветчиной и морковью.	24
Закуска из лаваша с говядиной и сыром моцарелла	10	Закуска из лаваша с лососем и рисом	25
Закуска из лаваша с говядиной и соусом сальса.	11	Закуска из лаваша с лососем и шпинатом	26
Закуска из лаваша с телятиной и сыром	12	Закуска из лаваша с белой рыбой и сыром	27
Закуска из лаваша с телятиной, сыром и сладким перцем	13	Закуска из лаваша овощная	28
Закуска из лаваша со свининой и грибами	14	Закуска из лаваша с тыквой и зеленью	29
Закуска из лаваша с курицей и бобами.	15	Закуска из лаваша с белой фасолью, сыром и лечо	30
Закуска из лаваша с курицей и картофелем	16	Закуска из лаваша с зеленью и помидором.	31
Закуска из лаваша с индейкой, грибами и зеленью	17		

ВВЕДЕНИЕ

Лаваш пожалуй, самый известный продукт народов Кавказа. Это бездрожжевой хлеб из пшеничной муки в виде тонкой лепешки. Основная особенность лаваша — отсутствие привычного для нас мякиша. Чем тоньше лепешка, тем качественнее считается изделие. Чтобы добиться такого результата, хозяйки при его приготовлении перебрасывают заготовку с руки на руку и затем выпекают на внутренней стенке печи или на раскаленном металлическом листе (сковороде).

Как правило, изготавливают сразу несколько лепешек, затем сворачивают их, накладывают друг на друга и хранят в пергаментной бумаге. Подсохший хлеб быстро восстанавливает мягкость, если подержать его несколько минут над паром или увлажнить водой и оставить на некоторое время. Традиционно ему придают овальную, прямоугольную или круглую форму. Также он характеризуется различной степенью прожарки, то есть бывает светлым и золотистым. Такой хлеб не принято нарезать, его разламывают руками. Лаваш обладает низкой калорийностью, поэтому является незаменимым при диетическом питании и в борьбе с избыточным весом. Вкус этого продукта приобретает особую нотку, если использовать его в качестве основы при приготовлении различных закусок, традиционных для многих народов Кавказа и Ближнего Востока. Например, всем известная шаурма, представляющая собой лист лаваша, в который завернута начинка (картофель, капуста, помидоры, огурцы, лук, жареное мясо). Но в качестве наполнителя могут использоваться различные ингредиенты: мясо, колбасные изделия, рыба, морепродукты,

ЗНАЧЕНИЕ ПИКТОГРАММ

1 час	время приготовления
	категория (закуска)
*	простое в приготовлении
**	сложное в приготовлении

грибы, сыры, овощи и фрукты. Их выкладывают на лепешку, которую сворачивают в виде рулета, конверта или трубочки. Употребляют такое блюдо холодным либо горячим. Во втором случае его запекают в разогретой духовке или обжаривают на решетке-гриль. Для разнообразия вкусов и в качестве украшения используют зелень: укроп, петрушку, щавель, шпинат, салаты. Кроме того, к такой закуске подают различные соусы или приправы. Приготовить закуску из лаваша совсем нетрудно. В данной книге приведены рецепты некоторых из них. Так, следуя пошаговым инструкциям и опираясь на сопровождающие их иллюстрации, любая хозяйка без труда освоит приготовление этих несложных, но в то же время очень вкусных блюд. При этом можно по своему усмотрению менять тот или иной ингредиент, опираясь на собственный вкус и гастрономические предпочтения. Готовьте с удовольствием! И приятного вам аппетита!

На 2 порции

2 листа лаваша
200 г мякоти свинины
150 г помидоров
50 г огурца
100 г красного и
желтого сладкого
перца
50 г листьев салата
30 г сливочного масла
60 мл оливкового масла
Соль и молотый черный
перец по вкусу
Бasil для украшения

40
мин

*

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С ЖАРЕНОЙ СВИНИНОЙ

- 1 Мясо натереть солью и черным перцем, нарезать кусками и обжарить в оливковом масле.
- 2 Листья салата промыть и обсушить. Помидоры и огурец нарезать ломтиками, сладкий перец нарубить.
- 3 Листы лаваша смазать сливочным маслом, выложить на них мясо и овощи, посолить и свернуть в виде кулечков.

Закуску выложить на тарелку, украсить веточкой базилика и ломтиками желтого сладкого перца.



Scanned by Reina



ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША СО СВИНИНОЙ И КУРИЦЕЙ

- 1 Сыр натереть на крупной терке, лук измельчить.
- 2 Филе курицы и свинины промыть, нарезать небольшими кусками, залить водой, посолить, поперчить и отварить на слабом огне. Охладить и соединить с луком, перемешать.
- 3 Листы лаваша смазать сливочным маслом, выложить на них подготовленную начинку и свернуть в виде рулета.

Закуску выложить на блюдо, полить сметаной, посыпать тертым сыром и сделать поперечные полоски из томатного соуса и гуакамоле. Можно украсить зеленью петрушки.

На 2 порции

2 листа лаваша
100 г мякоти свинины
100 г филе курицы
50 г сыра пармезан
50 г сметаны
50 г острого томатного соуса
50 г соуса гуакамоле
40 г репчатого лука
40 г сливочного масла
Соль и молотый черный
перец по вкусу

1
час

*

На 2 порции

2 листа лаваша
200 г отварной мякоти свинины
100 г сыра твердых сортов
200 г консервированной кукурузы
150 г помидоров
80 г красного сладкого перца
40 г сливочного масла
20 г зеленого лука
Соль и приправа для овощей по вкусу

20
МИН

*

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША СО СВИНИНОЙ И ОВОЩНОЙ СМЕСЬЮ

1 Свинину нарезать кусочками. Помидоры, сладкий перец и зеленый лук измельчить. Соединить приготовленные овощи с кукурузой, посолить, приправить специями и перемешать.

2 Лист лаваша развернуть, смазать сливочным маслом, выложить мясо и большую часть овощной смеси, посыпать тертым сыром, покрыть другой лепешкой и поставить в разогретую до 200° С духовку на 5 мин.

3 Немного остывшую закуску разрезать на 4 треугольника, сложить их в виде черепицы и сверху поместить оставшуюся овощную смесь.



Scanned by Reina



ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША СО СВИНИНОЙ И КОТЛЕТАМИ

1 Свинину промыть, нарезать крупными кусками, затем натереть солью и черным перцем, после чего обжарить на решетке-гриль.

2 Огурцы нарезать брусочками, сладкий перец и стебель сельдерея брусочками. Овощи соединить и посолить.

3 Листы лаваша смазать томатным соусом, выложить в центр их жареные котлеты и равномерно распределить по лепешке листья салата, мясо и овощную смесь, посолить. Полить оставшимся томатным соусом и свернуть.

4 Положить заготовки на решетку-гриль и запечь. Разрезать рулеты на 2 части, чтобы в каждой была половинка котлеты.

На 6 порций

3 листа лаваша
300 г мякоти свинины
3 жареные говяжьи котлеты
100 г сладкого перца
150 г огурцов
80 г стеблей сельдерея
80 г листьев салата
100 г томатного соуса
Соль и молотый черный перец по вкусу

1
час

*

На 2 порции

2 листа лаваша
200 г отварной мякоти
свинины
100 г шпината
100 г ростков сои
100 г авокадо
100 г помидора
50 г сливочного масла
Соль по вкусу

30
МИН

*

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША СО СВИНИНОЙ И РОСТКАМИ СОИ

1 Мясо нарезать крупными кубиками, помидор – брусочками, авокадо ломтиками. Шпинат и ростки сои промыть, обдать кипятком и обсушить.

2 Листы лаваша смазать размягченным сливочным маслом, выложить на них сложенные пополам листья шпината и остальные подготовленные ингредиенты, посолить и свернуть так, чтобы один край был открытым.

Подать с отварными овощами
или свежими фруктами.



Scanned by Reina



ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С ГОВЯДИНОЙ И КУРИЦЕЙ

На 2 порции

2 листа лаваша
100 г жареной говядины
100 г отварного филе
курицы
150 г помидоров
50 г красного сладкого
перца
30 г репчатого лука
20 г орегано
20 г томатного соуса
20 г соуса гуакамоле
20 мл оливкового масла
Соль по вкусу

1 Мясо нарезать небольшими кусками, сладкий перец и помидоры ломтиками, лук измельчить. Соединить все и добавить томатный соус и гуакамоле, посолить и посыпать орегано, перемешать.

2 Листы лаваша смазать оливковым маслом, выложить на них подготовленную начинку и свернуть в виде рулета.

Закуску выложить на тарелку и подать
с соусом гуакамоле.

30
МИН

*

На 1 порцию

1 лист лаваша
200 г отварной говядины
100 г сыра моцарелла
100 г помидора
50 г репчатого лука
40 г кисло-сладкого томатного соуса
50 мл растительного масла
Листья салата для украшения
Соль и молотый черный перец по вкусу

40
МИН

*

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С ГОВЯДИНОЙ И СЫРОМ МОЦАРЕЛЛА

- 1 Мясо нарезать небольшими кусочками, помидор и лук полукружиями, сыр натереть. Все соединить, посолить, поперчить и перемешать.
- 2 Лист лаваша смазать томатным соусом, разрезать пополам, на каждую часть выложить начинку и свернуть в виде рулетов.
- 3 Заготовки выложить на сковороду с растительным маслом и обжарить с обеих сторон.

Подать на блюде, выстеленном листьями салата, с острым томатным соусом.



ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С ГОВЯДИНОЙ И СОУСОМ САЛЬСА

- 1 Мясо промыть, нарезать небольшими кусками, залить водой, посолить и отварить. Охладить и натереть черным перцем.
- 2 Лук измельчить, соединить с мясом и перемешать. Сыр натереть на крупной терке, сладкий перец нарезать ломтиками.
- 3 Листья лаваша смазать сливочным маслом, выложить на них кусочки говядины с луком и сладкий перец, поперчить и посыпать сыром, после чего свернуть рулетами.

Закуску выложить на тарелку, полить соусом сальса и подать с ломтиками сладкого перца.

На 2 порции

2 листа лаваша
200 г мякоти говядины
200 г сыра твердых сортов
100 г сладкого перца
50 г сливочного масла
40 г репчатого лука
80 г соуса сальса
Соль и молотый черный перец по вкусу

1
час

*

На 3 порции

3 листа лаваша
300 г телятины
150 г помидоров
100 г огурцов
50 г зеленого сладкого перца
100 г сыра мимолетте
100 г сметаны
50 г листьев зеленого салата
Соль по вкусу

1 час



*

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С ТЕЛЯТИНОЙ И СЫРОМ

- 1 Мясо отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками. Листья салата промыть и обсушить.
- 2 Сыр нарезать кубиками, помидоры, сладкий перец и огурцы — ломтиками. Соединить подготовленные ингредиенты с мясом и посолить.
- 3 Листы лаваша смазать сметаной, выложить на них листья салата и начинку, свернуть конвертиками.



ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С ТЕЛЯТИНОЙ, СЫРОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 2 порции

2 листа лаваша
250 г телятины
200 г сыра пармезан
100 г сладкого перца
50 г репчатого лука
40 г сливочного масла
Соль по вкусу

- 1 Мясо промыть, нарезать небольшими кусками, залить водой, посолить и варить на слабом огне.
- 2 Сыр натереть на крупной терке, сладкий перец нарезать маленькими кусочками, лук измельчить.
- 3 Лист лаваша смазать сливочным маслом, выложить кусочки мяса и перца, лук. Посолить, посыпать тертым сыром, покрыть второй лепешкой и жарить на решетке-гриль в течение 5 мин.

1 час



*

На 3 порции

2 листа лаваша
200 г отварной свинины
200 г шампиньонов
200 г сыра твердых
сортов
50 г репчатого лука
1 яйцо
100 мл растительного
масла
Соль и приправа по
вкусу

40
МИН

*

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША СО СВИНИНОЙ И ГРИБАМИ

1 Грибы промыть, нарубить, посолить, посыпать приправой и обжарить в растительном масле вместе с измельченным луком, добавить кусочки мяса и держать еще 5–7 мин.

2 Сыр натереть на крупной терке. На лист лаваша выложить обжаренные с луком грибы и мясо, накрыть вторым листом, смазать взбитым яйцом и поставить в разогретую до 200° С духовку на 10 мин, после чего посыпать тертым сыром и держать еще 5 мин. Закуску слегка остудить и разделить на 3 порции.

Подать с различными соусами.



Scanned by Reina



ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С КУРИЦЕЙ И БОБАМИ

На 1 порцию

1 Филе нарезать кусочками, посолить и обжарить в растительном масле с бобами и 50 г сальсы. Сливочное масло нагреть, смешать с куркумой и соединить с рисом.

2 Помидоры нарезать ломтиками, сладкий перец кружочками. Салат и зелень петрушки измельчить. Сыр натереть на терке и расплавить на паровой бане.

3 Лаваш смазать небольшим количеством соуса, выложить мясо с бобами, часть измельченного помидора и перца. Свернуть конвертиком и выложить на тарелку. Полить оставшимся соусом сальсы, залить растопленным сыром, сверху украсить сметаной.

1 лист лаваша
100 г филе курицы
50 г отварных черных бобов
100 г отварного риса
100 г сыра чеддер
100 г помидоров
30 г зеленого сладкого перца
20 г сметаны
30 г сливочного масла
100 г соуса сальсы
100 мл растительного масла
50 г листьев салата
10 г зелени петрушки
Соль и куркума по вкусу

50
МИН

*

Подать с отварным рисом и салатом из помидоров, сладкого перца и зелени.

На 2 порции

2 листа лаваша
200 г филе курицы
150 г отварного картофеля
100 г сливочного масла
50 г репчатого лука
50 г сыра твердых сортов
50 г сметаны
20 г томатного соуса
80 мл растительного масла
50 г кинзы, зелени укропа и петрушки
Соль и молотый черный перец по вкусу

30
мин

*

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С КУРИЦЕЙ И КАРТОФЕЛЕМ

1 Филе нарезать кубиками, посолить, поперчить и обжарить в 50 мл растительного масла. Лук измельчить и спассеровать в оставшемся растительном масле. Сыр натереть на терке, зелень нарубить. Картофель нарезать ломтиками и обжарить в сливочном масле до золотистой корочки.

2 Листы лаваша смазать томатным соусом, выложить филе с картофелем, посыпать частью зелени, свернуть в виде трубочек, полить луковой поджаркой и посыпать тертым сыром. Поместить в разогретую до 120° С духовку и держать, пока не расплавится сыр. Закуску остудить, посыпать зеленью и полить сметаной.

Подать со свежими овощами и пресным сыром.



Scanned by Reina

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С ИНДЕЙКОЙ, ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

На 6 порций

1 Филе нарезать кубиками. Грибы нарубить и обжарить в небольшом количестве растительного масла.

2 Сыр натереть на крупной терке, чеснок измельчить. Салат промыть и обсушить, затем половину его нашинковать, зеленый лук нарубить. Соединить мясо, грибы, сыр, чеснок и зелень. Посолить, поперчить и перемешать.

3 Листы лаваша смазать сливочным маслом, выложить на них начинку, свернуть в виде рулетов и обжарить в оставшемся растительном масле.

6 листов лаваша
500 г филе индейки
200 г шампиньонов
150 г сыра твердых сортов
50 г зеленого лука
30 г листьев салата
10 г чеснока
30 г сливочного масла
100 мл растительного масла
Соль и молотый красный перец по вкусу

1
час

*

Подать с листьями салата.

На 1 порцию

1 лист лаваша
200 г свино-говяжьего фарша
30 г репчатого лука
10 г чеснока
50 г красных помидоров
50 г перца халапеньо
30 г пекинской капусты
40 г сметаны
40 г томатного соуса
80 мл растительного масла
Соль и молотый черный перец по вкусу

40
мин

*

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С МЯСНЫМ ФАРШЕМ

- 1 Лук и чеснок мелко нарубить, соединить с фаршем и обжарить в растительном масле, после чего посолить и поперчить. Капусту нашинковать.
- 2 Лаваш развернуть, выложить на него фарш и сформовать в виде трубочки.
- 3 Закуску выложить на тарелку, полить томатным соусом, посыпать капустой и украсить сметаной.

Подать с красным помидором и перчиком халапеньо, нарезанными кружками и полукружиями.



ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С МЯСНЫМ ФАРШЕМ И БОБАМИ

На 1 порцию

1 лист лаваша
200 г говяжьего фарша
100 г отварной телятины
80 г консервированных черных бобов
50 г консервированного зеленого горошка
50 г сладкого перца
40 г репчатого лука
20 г сливочного масла
1 яйцо
50 мл растительного масла
Соль, куркума и молотый черный перец по вкусу

- 1 Мясо отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками. Фарш обжарить с измельченным луком в растительном масле, добавив соль, черный перец и куркуму.
- 2 Яйцо взбить с солью и обжарить на сливочном масле. Затем охладить его и пропустить через мясорубку. Сладкий перец измельчить.
- 3 Кусочки мяса, фарш, сладкий перец, яичную массу, консервированные бобы и зеленый горошек соединить и перемешать. Выложить начинку на лист лаваша и свернуть рулетом, после чего разрезать его пополам.

Закуску выложить на тарелку и подать с рисово-овощным гарниром.

1
час

*

На 2 порции

2 листа лаваша
150 г говяжьего фарша
150 г консервированной белой фасоли
150 г риса
50 г репчатого лука
20 г перца халапеньо
10 г красного стручкового острого перца
10 г чеснока
20 г сметаны
50 г сливочного масла
50 мл растительного масла
Соль и молотый черный перец по вкусу

40
мин

*

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С МЯСНЫМ ФАРШЕМ И РИСОМ

- 1 Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить вместе с фаршем в растительном масле, затем посолить и поперчить.
- 2 Рис отварить в подсоленной воде, промыть, откинуть на дуршлаг и обжарить в сливочном масле.
- 3 Листы лаваша развернуть, выложить на один фарш, на другой большую часть обжаренного риса и сформовать в виде трубочек.

Закуску выложить на тарелку и подать со сметаной, фасолью, оставшимся рисом, стручком красного острого перца и кружочками перца халапеньо.



ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С КУРИНЫМ ФАРШЕМ И СЫРОМ

На 2 порции

2 листа лаваша
400 г куриного фарша
100 г сыра мимолетте
30 г репчатого лука
40 г сливочного масла
50 мл растительного масла
Соль по вкусу

- 1 Фарш обжарить в растительном масле и, добавив немного воды и соли, потушить. Лук нашинковать и спассеровать в 20 г сливочного масла. Соединить все и перемешать. Сыр натереть на крупной терке.
- 2 Листы лаваша смазать оставшимся сливочным маслом, выложить на них фарш и свернуть конвертиками.

Конвертики выложить на тарелку, посыпать сыром и подать с овощами, приготовленными на пару.

1
час

*

На 2 порции

2 листа лаваша
300 г сырокопченой колбасы
200 г цукини
100 г красного сладкого перца
40 г сливочного масла
Соль по вкусу

1
час

*

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С КОЛБАСОЙ И ЦУКИНИ

1 Цукини тщательно вымыть, нарубить и обдать кипятком, после чего промыть под холодной проточной водой, откинуть на дуршлаг и удалить излишки влаги бумажной салфеткой.

2 Колбасу и сладкий перец нарезать брусочками.

3 Листы лаваша смазать сливочным маслом, выложить на них цукини, колбасу и сладкий перец, свернуть в виде рулета и нарезать колбасками, каждую из которых закрепить зубочисткой.



ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С КОЛБАСОЙ, РИСОМ И ОГУРЦАМИ

1 Рис перебрать, промыть, отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и промыть под проточной водой.

2 Колбасу и огурцы нарезать брусочками, сладкий перец кубиками, салат крупно нарубить.

3 Листы лаваша смазать сливочным маслом, выложить на них листья зеленого салата, затем огурцы, колбасу, рис и перец, слегка посолить. Свернуть рулетами и разрезать на 2 части, обернув каждую половину с одного конца пищевой фольгой.

Выложить мини-рулеты на тарелку, подать с кукурузными снеками, украсив дольками лайма и зеленью петрушки.

На 2 порции

2 листа лаваша
150 г вареной колбасы
100 г риса
150 г огурцов
80 г красного сладкого перца
50 г листьев салата
40 г сливочного масла
Соль по вкусу
Лайм и зелень петрушки для украшения

1
час

*

На 2 порции

2 листа лаваша
300 г ветчины
100 г отварной моркови
200 г сыра чеддер
1 яйцо
50 г сливочного масла
100 мл сливок
30 %-ной жирности
20 мл оливкового
масла
Соль по вкусу

1,5
часа

*

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С ВЕТЧИНОЙ И МОРКОВЬЮ

- 1 Ветчину нарезать брусочками, морковь кубиками. Сыр натереть на крупной терке.
- 2 В сливки влить оливковое масло, ввести яйцо и тщательно взбить смесь с помощью блендера, постепенно добавляя в нее сырную массу, посолить.
- 3 Поставить приготовленный сырный соус в холодильник на 1 ч.
- 4 Листы лаваша смазать размягченным сливочным маслом, выложить на них сырный соус, ветчину и морковь. Свернуть в рулеты и поставить в холодильник на 10 мин.



ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С ЛОСОСЕМ И РИСОМ

- 1 Рис отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и промыть под проточной водой.
- 2 Филе лосося нарезать тонкими пластами, огурцы полукружиями. Сыр натереть на крупной терке.
- 3 Лист лаваша смазать размягченным сливочным маслом, выложить на них сыр, затем рис, рыбу, огурцы и полить сметаной, после чего свернуть его рулетом.

На 1 порцию

1 лист лаваша
100 г копченого филе лосося
100 г сыра моцарелла
100 г круглозерного риса
100 г огурцов
50 г сметаны
50 г сливочного масла
Соль по вкусу

40
мин

*

Перед подачей на стол разрезать пополам.

На 3 порции

1 лист лаваша
300 г слабосоленого
филе лосося
100 г шпината
200 г сыра моцарелла
30 г сливочного
масла

20
МИН

*

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С ЛОСОСЕМ И ШПИНАТОМ

1 Шпинат промыть, обсушить, припустить на слабом огне в небольшом количестве кипящей подсоленной воды в течение 2 мин, затем откинуть на дуршлаг

2 Сыр натереть на крупной терке. Филе лосося нарезать тонкими пластами. Лист лаваша развернуть, смазать размягченным сливочным маслом, выложить на него слой шпината, затем лосось и посыпать все сыром.

3 Свернуть заготовку в виде рулета и поместить в разогретую до 200° С духовку на 5 мин. Немного остудить и разрезать на 3 части.



Scanned by Reina



ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С БЕЛОЙ РЫБОЙ И СЫРОМ

1 Филе рыбы промыть, посолить, поперчить и тушить в небольшом количестве воды под крышкой. Затем остудить и нарезать ломтиками.

2 Лук и чеснок измельчить, обжарить в 20 мл оливкового масла и соединить с рыбой. Сладкий перец и помидоры на рубить, сыр натереть на терке.

3 Лаваш смазать оставшимся оливковым маслом, выложить рыбную массу, сладкий перец, помидоры и сыр, полить сметаной. Свернуть трубочкой, заложив один конец лепешки внутрь и украсив его зеленью.

На 1 порцию

1 лист лаваша
150 г филе белой рыбы
100 г латвийского сыра
100 г помидоров
30 г репчатого лука
10 г чеснока
50 г сладкого перца
50 г сметаны
50 мл оливкового
масла
Соль, молотый черный
перец и зелень по
вкусу

1
час

*

Подать с салатом из помидор.

На 2 порции

2 листа лаваша
100 г кабачков
100 г красного сладкого перца
60 г красного репчатого лука
80 г сыра моцарелла
50 г листьев салата
40 г сливочного масла
Соль по вкусу
Зелень и дольки лимона для украшения

30
мин

*

ЗАКУСКА ИЗ
ЛАВАША ОВОЩНАЯ

- 1 Кабачок вымыть и нарезать ломтиками. Опустить их в подсоленную воду на 1 мин, затем промыть, откинуть на дуршлаг и обсушить.
- 2 Листы лаваша поместить в разогретую до 200° С духовку на 2 мин. Сладкий перец нарезать брусочками, лук полукольцами, сыр крупными кусками.
- 3 Теплые листы лаваша смазать сливочным маслом, выложить листья салата, перец, кабачок, лук, сыр и свернуть в виде рулетов.

Выложить закуску на тарелку и украсить долькой лимона и зеленью.



Scanned by Reina

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША
С ТЫКВОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 1 Мякоть тыквы нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде. Лук нарезать полукольцами. Салаты промыть и обсушить. Зелень петрушки нарубить.
- 2 Лист лаваша развернуть, выложить кусочки тыквы (немного оставить для гарнира), лук, выстлать листья салата (также отложить часть), посолить, посыпать зеленью петрушки и кусочками сливочного масла. Накрыть второй лепешкой. Поместить заготовку в разогретую до 200° С духовку на 5 мин, после чего немного остудить и разрезать на 5 частей.

Подать с оставшимися листьями салата и кусочками тыквы, которые сбрызнуть лимонным соком.

На 5 порций

2 листа лаваша
500 г мякоти тыквы
50 г репчатого лука
70 г сливочного масла
100 г зеленого салата
нескольких видов
20 г зелени петрушки
50 мл лимонного сока
Соль по вкусу

1
час

*

На 1 порцию

1 лист лаваша
200 г консервированной
белой фасоли
100 г сыра чеддер
50 г репчатого лука
10 г чеснока
40 г сливочного масла
50 мл соуса лечо
50 мл растительного
масла
Соль и молотый черный
перец по вкусу

30
МИН

*

ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ, СЫРОМ И ЛЕЧО

- 1 Чеснок и лук измельчить и перемешать. Сыр натереть на крупной терке.
- 2 Фасоль обжарить в растительном масле вместе с сыром, лечо, луком и чесноком с добавлением соли и черного перца.
- 3 Лист лаваша смазать сливочным маслом и разрезать пополам. На каждую часть выложить начинку. Свернуть их конвертом, выложить на порционную тарелку и подать на стол.



ЗАКУСКА ИЗ ЛАВАША С ЗЕЛЕНЬЮ И ПОМИДОРОМ

На 1 порцию

- 1 Шпинат промыть и припустить в подсоленной воде в течение 2 мин, затем откинуть на дуршлаг и остудить.
- 2 Листья салата промыть и обсушить. Сладкий перец нарезать длинными ломтиками, помидоры полукружиями.
- 3 Лист лаваша смазать майонезом, выложить на него листья салата, шпинат, сладкий перец и помидоры. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и сформировать трубочку, один край которой обернуть пищевой фольгой.

1 лист лаваша
50 г шпината
50 г листьев салата
100 г помидоров
50 г зеленого сладкого
перца
20 г майонеза
30 мл лимонного сока
Соль и молотый
черный перец по вкусу

20
МИН

*

Подать с зеленью и свежими овощами.