



## Овощи в лаваше



### Ингредиенты

◦Корнишоны (3-6 см) маринованные	1/4 банки (100г)
◦Лечо	1 банка (550г)
◦Оливки без косточки	1 банка (300г)
◦Кукуруза сладкая в зернах	1 банка (340г)
◦Куриная грудка	300 г
◦Лаваш	3 шт.
◦Масло оливковое	50 мл
◦Соль морская и перец	по вкусу
◦Перец сладкий желтый	100 г
◦Куриная грудка	300 г
◦Лаваш	3 шт.
◦Масло оливковое	50 мл
◦Соль морская и перец	по вкусу
◦Перец сладкий желтый	100 г
◦Куриная грудка	300 г
◦Лаваш	3 шт.
◦Масло оливковое	50 мл
◦Соль морская и перец	по вкусу
◦Перец сладкий желтый	100 г
◦Куриная грудка	300 г
◦Лаваш	3 шт.
◦Масло оливковое	50 мл
◦Соль морская и перец	по вкусу
◦Перец сладкий желтый	100 г

### Способ приготовления:



20 мин



3 порции



203 ккал

1. Поджарьте лаваш с двух сторон. Приправьте морской солью и молотым черным перцем.<br>
2. На сковородку налейте достаточное количество оливкового масла, прогрейте его и добавьте нарезанное куриное мясо (лучше филе).<br>
3. После обжаривания курицы добавьте к ней овощи: консервированную кукурузу, перец.<br>
4. Приправьте морской солью и молотым черным перцем. .<br>
5. Заверните лаваш. Приятного аппетита!



---

## Совет

Главное - не переборщить с маслом и не пережарить.

---

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>