

Ануш Кочарян

---

# **Закуски из лаваша**

*11 рецептов  
рулетов,  
пирожков, берек  
и ёка*



**Ануш Кочарян**

# **Закуски из лаваша. 11 рецептов рулетов, пирожков, берек и ёка**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=45572645](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45572645)*

*ISBN 9785005053398*

## **Аннотация**

Лаваш используется в России и странах ближнего востока, а также в Европе и Америке. Армянский лист с нейтральным вкусом, в составе: мука, вода, соль. Книга содержит в себе 11 рецептов рулетов, пирожков, берек, ёка из лаваша. В качестве иллюстрации использовано изображение со свободной лицензией.

# Содержание

Рецепт рулетов из лаваша с сыром жаренных на сковороде	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Закуски из лаваша 11 рецептов рулетов, пирожков, берек и ёка

**Ануш Кочарян**

© Ануш Кочарян, 2019

ISBN 978-5-0050-5339-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Одна из легенд гласит, что лаваш был испечен для спасения из плена армянского царя *Арама*. Его отправили в заточение на 10 дней без еды. Был придуман тонкий хлеб и спрятан в защитный панцирь, передавали который царю ежедневно. Позже, тонкий лист хлеба получил название лаваш. Закуски из лаваша, жареные на сковороде придумали намного позже.

Используется в России и странах ближнего востока, а также Европе и Америке. Армянский лист с нейтральным вкусом, в составе: мука, вода, соль. Он не должен вносить вкусовые нотки на завернутую в него начинку. Продукт низкокалорийный, на 100 г – 236 ккал.

При покупке тонкого лаваша, обратить внимание на этикетку, в составе не должно быть дрожжей, пищевых добавок и других примесей, призванных удешевить продукт и увеличить срок годности.

В рецептах используются условные обозначения и сокращения мер измерений.

Сокращенные обозначения Полное значение слова

*г* – граммы

*мин* – минуты

*ст. л.* – столовая ложка

*см* – сантиметров

*шт.* – штук

### ***Идеи начинок для лаваша***

Закуска из лаваша, жаренная на сковороде самая популярная по просмотрам видео интернета. Существует более 100 начинок. В основном составе: сыр, мясо, овощи и соус.

*Внимание! Начинка влияет на калорийность продукта.*

# **Рецепт рулетов из лаваша с сыром жаренных на сковороде**

*Рулет* – это вид блюда, в котором, начинка заворачивается в более твердый продукт.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.