

Рулеты из лаваша диетичны и аппетитны!

СОХРАНИТЬ СТРАНИЦУ В ЗАКЛАДКАХ
БРАУЗЕРА

*Рулеты из лаваша
диетичны и аппетитны!*



 duckwapp.com

Вкусные рулеты из лаваша и вкусны, и малокалорийны, и диетичны. Их можно приготовить за считанные минуты, не тратя много драгоценного времени и усилий. Начинка для таких рулетов может быть самой различной: овощной, грибной, мясной, сырной, фруктовой. Её готовят заранее, а

затем заворачивают в лист или половинку листа лаваша и подсушивают в духовке.

В промышленном производстве не обойтись обычной духовкой или сковородой и печи для лаваша просто необходимы для увеличения продукции. Ручная трудоёмкая работа по раскатке теста заменяется машинной, и само тесто получается стандартной формы и толщины. На его приготовление уходит мало времени, в то время как количество готовых лепёшек может достигать до 850 единиц за час и более. Тем, кто занимается таким видом бизнеса, как производство лаваша, такие печи просто необходимы. Затраты на них оправдываются и скоростью работы, и уменьшением численности персонала, и безупречным качеством продукции. Современные покупатели очень критичны и придирчивы, но в то же время и очень постоянны, если их устраивает качество и цена. Оборудование для производства лаваша может быть, как на автоматическом, так и полуавтоматическом управлении. Тесто может быть раскатано круглой, овальной или прямоугольной формы, в зависимости от модели печи.

Приготовить лаваш можно и самим, в домашних условиях, пользуясь такими доступными продуктами, как вода, мука и растительное масло. Такой лаваш получается более нежный, чем тот, который предлагается в магазине. Но и из готового лаваша можно приготовить настоящие шедевры. Возьмём к примеру грибную начинку. Свежие шампиньоны хорошо промоем, обсушим и нарежем тонкими пластинами или небольшими кубиками. В сковороде нагреем немного растительного масла и обжарим на нём наши грибы. По желанию, грибы можно обжарить с измельчённым репчатым луком. Только в этом случае сначала слегка обжаривается лук, а затем к нему добавляются грибы и начинка доводится до готовности. В конце приготовления (а это дело 5 – 7 минут) добавляются специи – соль и молотый чёрный перец.

Теперь берём лист лаваша или 1/2 часть, смазываем тонким слоем майонеза, выкладываем грибы. На них, кстати, можно выложить

кусочки мелко нарезанного помидора (так рулетики получатся сочнее) и зелень. Сворачиваем лаваш блинчиком и обжариваем (подсушиваем до румяного) с двух сторон на сухой сковороде. Эти же изделия можно обжарить и растительном масле, до хрустящей корочки. Здесь всё зависит от предпочтений: хотите ли получить больше или меньше калорий при приготовлении пищи. На стол подаём горячими, с пылу, с жару, поскольку остывшие рулетики теряют свои непревзойдённые хрустящие свойства.

**СОХРАНИТЬ СТРАНИЦУ В ЗАКЛАДКАХ
БРАУЗЕРА**