

Безбелковая шаурма

Для безбелкового лаваша:

200 г. Смеси для выпечки "Безбелковая" МакМастер

150 мл кипятка

20 г. растительного масла

3 г. соли



Для начинки:

120 г. Концентрата
низкобелкового

«Котлетная смесь
Домашняя» МакМастер

200 мл холодной воды

2 помидора

1 огурец

1 морковь

100 г. капусты

Для соуса:

50 г. десерта сухого со вкусом молока МакМастер

100 мл холодной воды

Пучок любой зелени. Мы использовали укроп.

В качестве соуса можно просто использовать томатную пасту.

Приготовление начинки:

120 г. концентрата низкобелкового «Котлетная смесь Домашняя» залить 200 мл холодной воды и перемешать до получения однородной массы и оставить набухать 20 минут. Из полученной массы сформовать маленькие кусочки и обжарить.

Морковь почистить и натереть на терке. Тонко нарезать помидоры, огурец, капусту.

Приготовление соуса:

50 г. сухого десерта со вкусом молока залить 100 мл. холодной воды и взбить блендером в течение 3 минут. Зелень мелко порезать и перемешать со взбитой массой.



Приготовление лаваша:

200 г. безбелковой смеси МакМастер перемешать с солью, маслом и горячей водой до получения однородной массы. Дать тесту постоять 15-20 минут. Поделить полученное тесто на 4 части и каждую часть раскатать тонким слоем. Чтобы тесто было удобнее раскатывать его

можно положить между двумя пергаментными листами бумаги. Раскатанное тесто обжарить на сковороде без масла по 2-3 минуты с каждой стороны.

Сборка шаурмы:

На лаваш выложить обжаренную "Котлетную смесь Домашнюю". Далее, тонким слоем нарезанные овощи, сверху полить соусом и закатать шаурму.