Состав:

1 лист лаваша «Армянский»

20 г свежей руколы

3-4 листа салата «Айсберг»

1 помидор

1 небольшая морковь

1 небольшой болгарский перец

1 небольшой зубчик чеснока

2-3 ст.л. майонеза

соль

Рецепт роллов весенних (овощных):

Салат «Айсберг», руколу, болгарский перец и помидор промыть и обсушить. Салат «Айсберг» порвать руками на несколько крупных частей. Помидор нарезать некрупными дольками. Болгарский перец нарезать соломкой и немного посолить. Морковь промыть, очистить, натереть на терке и немного посолить. Чеснок очистить, промыть и выдавить

в пиалу с майонезом. Перемешать.

Расстелить на столе лаваш. На одной его стороне вдоль края выложить слоями начинку: салат «Айсберг», морковь, болгарский перец, слой майонеза с чесноком, помидор, руколу. Ширина выложенной начинки должна оставлять 9-10 см.

Свернуть лаваш в виде рулета, начина с того края, где выложена начинка. Получившийся таким образом ролл разрезать на 3-4 части и подавать к столу.

Приятного аппетита!