



# ПОДБОРКА ШАВЕРМ ДОКТОРА ФОМИЧЕВОЙ

## ПОДБОРКА ШАВЕРМ



Самые вкусные соусы для ваших шаверм:

### ЙОГУРТОВЫЙ СОУС

#### Ингредиенты:

Греческий йогурт – 50 г  
Лимонный сок – 1 ст. л.  
Чеснок – 1 зубчик.  
Оливковое масло – 1 ч. л.  
Соль, перец – по вкусу.

#### Приготовление:

Смешайте йогурт с лимонным соком и оливковым маслом.  
Добавьте измельчённый чеснок, соль и перец.  
Перемешайте до однородности.

### ЧЕСНОЧНЫЙ СОУС

#### Ингредиенты:

Греческий йогурт – 50 г  
Горчица – 1/2 ч.л.  
Чеснок – 1-2 зубчика.  
Укроп – 1 ст. л.

#### Приготовление:

Перемешайте все ингредиенты до однородной массы.

## ПОДБОРКА ШАВЕРМ



Самые вкусные соусы для ваших шаверм:

### СОУС "ТЕРИЯКИ"

#### Ингредиенты:

Соевый соус – 3 ст. л.  
Мёд – 1 ч. л.  
Крахмал – 1 ч. л.  
Имбирь (молотый) – 1/2 ч. л.

#### Приготовление:

Смешайте соевый соус, мёд и имбирь.  
Добавьте крахмал, разведённый в 1 ст. л. воды.  
Нагревайте до загустения.

### ГРЕЧЕСКИЙ СОУС "ЦАЦИКИ"

#### Ингредиенты:

Греческий йогурт – 50 г  
Огурец – 1/2 шт. (мелко натереть).  
Чеснок – 1 зубчик.  
Лимонный сок – 1 ч. л.  
Укроп – 1 ст. л.

#### Приготовление:

Натрите огурец и отожмите лишнюю влагу.  
Смешайте с йогуртом, чесноком, лимонным соком и укропом.  
Перемешайте и дайте настояться.

## ПОДБОРКА ШАВЕРМ

### ШАВЕРМА С ИНДЕЙКОЙ И ОВОЩАМИ



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе индейки – 150 г

Лаваш – 1 шт.

Морковь (натёртая) – 50 г

Капуста – 100 г

Греческий соус "Цацики"

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Обжарьте индейку с солью и перцем.
2. Нарежьте капусту и натрите морковь.
3. Смажьте лаваш соусом, добавьте индейку и овощи.
4. Заверните и подогрейте.

## ПОДБОРКА ШАВЕРМ

### ШАВЕРМА С ФАРШЕМ



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Фарш куриный – 150 г

Лаваш – 1 шт.

Лук – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Огурец – 1 шт.

Чесночный соус

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Обжарьте фарш с луком и специями.
2. Нарежьте овощи.
3. Смажьте лаваш соусом, добавьте фарш и овощи.
4. Заверните и подогрейте.

## ПОДБОРКА ШАВЕРМ

### ШАВЕРМА С КРЕВЕТКАМИ И МАНГО



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Лаваш – 1 шт.

Креветки – 150 г

Манго – 30 г (можно заморозку)

Шпинат – пучок

Соус терияки

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Обжарьте креветки 2-3 мин.
2. Добавьте ломтики манго и соус терияки.
3. Заверните и подавайте.

## ПОДБОРКА ШАВЕРМ

### ШАВЕРМА С ОВОЩАМИ И ГРИБАМИ



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Шампиньоны – 150 г

Лаваш – 1 шт.

Болгарский перец – 1 шт.

Огурец – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Чесночный соус

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Обжарьте грибы с болгарским перцем до мягкости.
2. Нарежьте свежие овощи.
3. Смажьте лаваш соусом, выложите овощи и грибы.
4. Заверните и слегка подогрейте.

## ПОДБОРКА ШАВЕРМ

### ШАВЕРМА С КАЛЬМАРАМИ И ЦУКИНИ



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Кальмары (очищенные) – 150 г

Цукини – 1/2 шт.

Лаваш – 1 шт. (среднего размера)

Зелень – для подачи (петрушка или укроп)

Чесночный соус

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Очищенные кальмары промойте, обсушите и нарежьте кольцами или полосками.
2. Обжарьте на сильном огне 2-3 минуты, чтобы они стали мягкими. Посолите и поперчите.
3. Нарежьте цукини Обжарьте их на той же сковороде, где готовились кальмары, до лёгкого румянца.
4. Лаваш смажьте чесночным соусом. Выложите кальмары и цукини.
5. Добавьте мелко нарезанную зелень по желанию.
6. Заверните шаверму: сверните лаваш в рулет и слегка подогрейте