**Рецепт рулета из лаваша с рыбными консервами**

**Ингредиенты**

Лаваш тонкий - 3 листа (300 г)

Рыбные консервы - 1 банка

Яйца - 3 шт.

Сыр твёрдый - 100-150 г

Майонез - 150-200 г

Зелень (петрушка, укроп, лук) - пучок

Чеснок - 2-3 зубчика

**Пошаговый рецепт приготовления**

**Шаг 1**

Как приготовить рулет из лаваша с рыбными консервами? Подготовим ингредиенты. Рыбные консервы для приготовления блюда можно взять любые: сардины, сайру, тунец или лосось. У нас сардины в масле.

**Шаг 2**

Перекладываем рыбу из банки в миску, предварительно слив жидкость, и разминаем вилкой.

**Шаг 3**

Яйца отвариваем в подсоленной воде 10-12 минут, охлаждаем, очищаем и натираем на крупной тёрке.

**Шаг 4**

Твёрдый сыр натираем на мелкой стороне тёрки.

**Шаг 5**

Зелень (у нас петрушка) тщательно промываем, обсушиваем бумажными полотенцами, отрезаем жёсткие стебли и измельчаем ножом.

**Шаг 6**

В миску с майонезом выдавливаем 3 очищенных зубчика чеснока через чесночный пресс и перемешиваем.

**Шаг 7**

Раскладываем первый лист лаваша, смазываем его майонезным соусом, сверху посыпаем измельчённой петрушкой. Вместо неё можно использовать измельчённые зелёный лук или укроп.

**Шаг 8**

На петрушку выкладываем равномерным слоем тёртый сыр и накрываем вторым листом лаваша.

**Шаг 9**

Его также смазываем майонезом с чесноком и выкладываем размятые рыбные консервы. Накрываем третьим листом лаваша.

**Шаг 10**

Снова смазываем соусом и выкладываем тёртые варёные яйца, равномерно распределяя их по всему лавашу.

**Шаг 11**

Скручиваем всё в плотный рулет. Заворачиваем в пищевую плёнку и отправляем в холодильник минимум на 2 часа пропитываться.

**Шаг 12**

Готовый рулет из лаваша с рыбными консервами достаём из холодильника и нарезаем порционными кусками.

**Шаг 13**

Выкладываем на красивое блюдо и подаём на стол. Закуска получилась очень вкусной, аппетитной и сытной, хороша как на праздник, так и на каждый день.

Приятного аппетита!