

## Облегченный вариант самсы



На 100 грамм:  
Калорийность: **218,5 ккал.**  
Белки: **12,53 г.**  
Жиры: **14 г.**  
Углеводы: **9,96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oblegchennyj-variant-samsy/>

### Ингредиенты:

- тонкий лаваш
- говяжий фарш 300 гр (можете взять другой, но лучше не сухой, например из бедрышек куриных или индейки)
- лук 1
- чеснок
- зира
- желток
- кунжут
- соль, перец

### Приготовление:

Фарш смешиваем с измельченным луком и чесноком, добавляем зиру, соль, специи. Лаваш разрезаем полосками шириной сантиметров 10-15. На уголок выкладываем фарш и закручиваем треугольничками от угла к углу, пока не останется открытых краев. Смазываем желтком, посыпаем кунжутом и убираем в разогретую до 180С духовку на 20-25 минут! Готовится быстро, просто, а результат супер!