

Кальмар с яйцом и луком



На 100 грамм:
Калорийность: **104,94 ккал.**
Белки: **15,8 г.**
Жиры: **4,1 г.**
Углеводы: **2,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kalmar-s-yajcom-i-lukom/>

Ингредиенты:

- кальмар - 1 кг
- яйца - 6 шт
- лук - 1 шт
- яблочный уксус - 3 ст. л
- йогурт натуральный - 30 мл

Приготовление:

Кальмар почистить, бросить в кипящую воду и буквально через пол минут кипения вытащить из кастрюли. Отварной кальмар порезать длинными полосками. Лук так же порезать длинными полосочками, тоненько и залить его уксусом и оставить на 10 минут. Яйца отварить, желтки убрать, в салат пойдут только белки. Порезать их так же блинными полосочками, как и кальмары. Слить с лука уксус, выложить его в салат, добавить йогурт. Перемешать и салат с кальмарами, яйцами и луком готов!