

Картофельный салат с кальмарами



На 100 грамм:
Калорийность: **97.56 ккал.**
Белки: **5.3 г.**
Жиры: **4.6 г.**
Углеводы: **8.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kartofelnyj-salat-s-kalmarami/>

Ингредиенты:

- 200 г кальмаров
- 4 клубня картофеля
- 2 соленых огурца
- 1 головка репчатого лука
- 2ст.л. оливкового масла
- зелень
- перец
- соль

Приготовление:

Воду подсолить, довести до кипения, положить кальмары, отварить их при умеренном кипении в течение 3-5 мин, затем достать, охладить, соломкой нарезать.
Очистить, промыть, до готовности отварить картофель, дать остыть, ломтиками нарезать.
Очистить, мелко нарезать лук, соломкой нашинковать огурцы, соединить все ингредиенты, подсолить, поперчить, перемешать, перед подачей заправить картофельный салат с кальмарами маслом, посыпать рубленой зеленью.