

# Маринованные кальмары



На 100 грамм:  
Калорийность: **93.29 ккал.**  
Белки: **15.35 г.**  
Жиры: **2.02 г.**  
Углеводы: **2.81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/marinovannye-kalmary/>

## **Ингредиенты:**

- кальмары 500 г
- сок лимона 50 мл (примерно 2 шт.)
- цедра одного лимона
- свежая петрушка (рубленая) 3 столовых ложки
- чеснок 1 зубчик
- соль 1 чайная ложка
- половинка перца чили
- укроп 1 веточка

## **Приготовление:**

Все ингредиенты для маринада (все кроме укропа и кальмаров) выложите в миску и тщательно перемешайте. Сварите кальмары 1-2 минуты в кипящей воде, выложите их в маринад вместе с нарубленным укропом. Перемешайте все ингредиенты и оставьте на 15-20 минут промариноваться. Подавайте.