

Мимоза с тунцом и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **137,27 ккал.**
Белки: **15,07 г.**
Жиры: **7,47 г.**
Углеводы: **1,87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mimozha-s-tuncom-i-syrom/>

Ингредиенты:

- тунец в собственном соку - 200 г
- яйцо - 6 шт
- сыр - 150 г
- натуральный йогурт - 200 г
- петрушка - 2 веточки

Приготовление:

Яйца отвариваем, охлаждаем, очищаем и отделяем желтки от белков. Белки натираем крупно, желтки мелко и 1/3 часть оставляем на украшение. Очищенный лук очень мелко нарезаем, сыр натираем мелко. Консервы со открываем, сливаем и рыбку измельчаем вилкой. Круглую форму без дна ставим на тарелку, выкладываем на дно подготовленные белки и немного смазываем йогуртом. Выкладываем натертый сыр. Подготовленный тунец. Щедро смазываем половиной йогурта. Выкладываем нарезанный лук. 2/3 части натертых желтков. Накрываем оставшимся йогуртом. С веточек петрушки отрываем листики. Оставшиеся натертые желтки выкладываем в одной части и добавляем стебель от петрушки, имитируя цветок Мимозы. Настаиваем ароматный салат в холодильнике минимум 3 часа, снимаем аккуратно форму и подаем.