Оливье с семгой и свежим огурцом

На 100 грамм:
Калорийность: **102 ккал.**
Белки: **11,5 г.**
Жиры: **4,9 г.**
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/olive-s-semgoj-i-svezhim-ogurcom/

Ингредиенты:
- 300 г свежей слабосоленой семги
- 3 яйца
- 1 маринованный огурец
- 2 свежих огурца
- 0,5 баночки зеленого горошка
- укроп
- 1 луковица
- 100 г красной икры (или икры сельди)
- сметана 10%, либо натуральный йогурт
- руккола
- соль и перец

Приготовление:
Отвари и очистить яйца.
Нарежь кубиками огурцы, лук, яйца. Выложи все в миску.
Филе семги нарежь небольшими кубиками.
К нарезанным овощам добавь зеленый горошек и измельченную петрушку.
Выложи семгу.
Посоли и поперчи.
Смешай 150 г сметаны с икрой и заправь полученным соусом салат.
Укрась рукколой.

Также салат можно оформить как на фото, используя для этого кольцо.