

Овощной салат с морепродуктами



На 100 грамм:
Калорийность: **59 ккал.**
Белки: **3,8 г.**
Жиры: **2,7 г.**
Углеводы: **5,5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-s-moreproduktami/>

Ингредиенты:

- коктейль морской (в размороженном виде) 250 г
- огурец 100 г
- помидор 1 шт
- лук красный (салатный) 1 шт
- брокколи 200 г
- масло оливковое по вкусу
- уксус (винный) 4 ст. л
- сок лимонный 3 ст. л
- соевый соус 2 ст. л
- соль (по вкусу)

Приготовление:

Отвариваем морской коктейль в подсоленной воде.

Брокколи разбираем на соцветия и тоже отвариваем в подсоленной воде. Главное недолго, чтобы капуста осталась немного хрустящей.

Лук режем кольцами и ошпариваем кипятком.

Огурец нарезаем соломкой.

Помидор режем кубиками.

Теперь готовим заправку для салата: смешиваем соевый соус, оливковое масло, сок лимона и винный уксус.

Морепродукты, брокколи, лук, огурец и помидор смешиваем в большой салатнице и заправляем всё приготовленным соусом.