

## Праздничный салат «Принцесса»



На 100 грамм:  
Калорийность: **80.6 ккал.**  
Белки: **5.17 г.**  
Жиры: **2.26 г.**  
Углеводы: **8.91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prazdnichnyj-salat-princessa/>

### Ингредиенты:

- консервированный лосось 1 банка
- маленькая луковица 1 шт
- яйца 5-6 штук
- сыр российский 150-200 гр
- крупное яблоко 1 шт
- консервированная кукуруза 1/2 банки
- лимонный сок 1 ч л&nbsp;
- соль, перец, специи по вкусу
- майонез по вкусу
- слабосоленая семга (форель) 200-300 гр
- красная икра по желанию
- отварные перепелиные яйца 1-2 шт
- крем-сыр по вкусу
- зелень по вкусу

### Приготовление:

С консервов слить жидкость, удалить крупные рыбные косточки и размять рыбу вилкой. Репчатый лук очистить и мелко порубить. Отварные яйца разделить на желтки и белки. Желтки порубить ножом и сложить в миску. Белки натереть на мелкой терке в другую миску. С консервированной кукурузы слить жидкость.

Сыр натереть на мелкой или крупной терке.

Одно или два яблока вымыть, срезать кожуру, удалить семена и натереть яблоки на крупной терке (натирать яблоки лучше непосредственно во время сборки салата, так как они быстро окисляются и темнеют).

Выкладывать салат слоями на блюдо:

1-й слой: рыбные консервы

2-й слой: репчатый лук + слегка поперчить свежемолотым перцем

3-й слой: яичные желтки + чуть-чуть соли + майонез

4-й слой: тертое яблоко, сбрызнутое соком лимона + немного свежемолотого перца

5-й слой: тертый сыр + майонез

6-й слой: кукуруза

7-й слой: яичные белки слегка посолить, перемешать с майонезом и покрыть этой массой всю поверхность салата