

Простой рыбный салат



На 100 грамм:
Калорийность: **184.6 ккал.**
Белки: **9.19 г.**
Жиры: **6.66 г.**
Углеводы: **22.4 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prostoj-rybnyj-salat/>

Ингредиенты:

- 1 стакан риса
- 1 банка горбуши в собственном соку
- 2 огурца
- пучок зеленого лука
- майонез
- соль, перец

Приготовление:

Рис отварить и оставить остывать.

Огурцы порезать маленькими кубиками, зелёный лук измельчить.

Чтобы не забивать вкус продуктов большим количеством майонеза, для этого в рис нужно вылить жидкость от рыбы и перемешать. Потом добавить огурцы, лук и снова перемешать.

Затем добавляем рыбу, из неё предварительно убрав крупные кости и размять её вилкой.

Салат заправить 3 ст. л. майонеза, поперчить, посолить и всё тщательно перемешать. Убрать в холодильник на час.