

Салат «бахор»



На 100 грамм:
Калорийность: **95,61 ккал.**
Белки: **8,47 г.**
Жиры: **5,54 г.**
Углеводы: **2,92 г.**

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

Ингредиенты:

- огурец свежий 2 шт
- помидор свежий 2 шт
- говядина варёная 100 г
- лук репчатый 1 шт
- укроп, петрушка (по вкусу)
- яйца варёные 3 шт
- сыр твёрдый 100 г
- соль, перец по вкусу
- йогурт натуральный (для заправки)

Приготовление:

Нарезать огурцы и помидоры соломкой . Лук нарезать полукольцами, Добавить лук к овощам, нарезать мелко чеснок.

Кубиками нарезать отварную говядину. Также нарезать яйца.

Добавить говядину и яйца к овощам.

Добавить в салат измельчённую зелень и натёртый сыр, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Салат заправить йогуртом.