

## Салат «большая ромашка»



На 100 грамм:  
Калорийность: **127 ккал.**  
Белки: **11,8 г.**  
Жиры: **7,6 г.**  
Углеводы: **2,9 г.**

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

### Ингредиенты:

- 400 г отварной горбуши
- 200 г твердого сыра
- 4 яйца, сваренных вкрутую
- 2 шт отварной до полу готовности моркови
- 2 шт лука
- 2 шт маринованных огурчика
- натуральный йогурт/сметана

### для украшения:

- помидор
- оливки

### Приготовление:

Горбушу отварить в небольшом количестве воды со специями. Остудить и порубить ножом (в крайнем случае можно взять и консервированную).

Лук мелко порезать, промыть в холодной воде и немного промариновать в составе - вода, соль и уксус.

Морковь, сыр и яйца по отдельности натереть на крупной терке, а огурцы нарезать мелкой соломкой.

Салат выложить цветочком на блюдо слоями, каждый слой промазать сметаной/йогуртом:

- 1 слой - рыба с луком,
- 2 слой - огурчики,
- 3 слой - морковка,
- 4 слой - сыр,
- 5 слой - яичный белок,
- 6 слой в центр - яичный желток.

Украшаем салат божьей коровкой, сделанной из половинки помидора и оливки.