

## Салат «будапештский»



На 100 грамм:  
Калорийность: **106 ккал.**  
Белки: **6,2 г.**  
Жиры: **7,7 г.**  
Углеводы: **3,1 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- мясо (телятина, говядина) 150 г
- помидор 2 шт
- перец болгарский (средний) 1 шт
- соль
- масло оливковое для заправки салата 2 ст л

### **Приготовление:**

Мясо отвариваем до готовности в немного подсоленной воде.  
Мелко режем помидоры и перец.  
Режем отваренное мясо поперек волокон и разделяем на мелкие кусочки.  
После этого соединяем компоненты, солим и заправляем оливковым маслом.  
По желанию можно добавить синий лук.