

Салат из кальмаров с оливками



На 100 грамм:
Калорийность: **85 ккал.**
Белки: **5,5 г.**
Жиры: **5,7 г.**
Углеводы: **3,7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kalmarov-s-olivkami/>

Ингредиенты:

- оливки 0,5 банки
- кальмары 200 г
- помидоры 1 штука
- салат "айсберг" 100 г
- перец сладкий 1 штука
- лимоны 1 штука
- чеснок 3 зубчика
- масло оливковое 3 столовые ложки
- соль по вкусу
- зелень по вкусу
- смесь перцев по вкусу

Приготовление:

Тщательно промойте, отварите и очистите от пленок кальмаров. Нарезьте кольцами и на 20 минут замаринуйте. Для приготовления маринада соедините сок 1 лимона, горчицу, мелко нарубленный чеснок, соль и масло.

Нарезьте помидоры кубиками, сладкий перец соломкой. Измельчите салатные листья. Соедините все ингредиенты, перемешайте и заправьте соусом из оливкового масла с измельченными оливками, рубленой зеленью, солью и перцем.