

Салат из кальмаров со спаржей, манго и авокадо



На 100 грамм:
Калорийность: **197 ккал.**
Белки: **5,8 г.**
Жиры: **17,0 г.**
Углеводы: **5,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kalmarov-so-sparzhej-mango-i-avokado/>

Ингредиенты:

- очищенные и нарезанные кольцами кальмары 150 гр
- спаржа 120 гр
- 1 авокадо
- 1 небольшой манго
- 2 ч. л. дижонской горчицы с семенами
- 6 ч. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. белого винного уксуса
- 1 ч. л. соевого соуса (светлого)
- 0,5 ч. л. кунжутного масла (светлого)
- щепотка хлопьев красного перца (по желанию)
- горсть поджаренных кедровых орешков

Приготовление:

В кипящую, подсоленную воду положить кальмаров, варить 1-2 минуты.

Вынуть кальмаров, обдать холодной водой.

Спаржу нарезать на 4 части, отварить в подсоленной воде, вынуть, обдать холодной водой.

Манго и авокадо очистить, нарезать.

Для заправки смешать все вышеуказанные ингредиенты.

Полить заправкой салат, перемешать, поставить в холодильник на 30 минут.

Достать салат из холодильника за 10 минут до подачи к столу.

Можно посыпать салат хлопьями перца и кедровыми орешками.

Очень вкусно!