

Салат из кальмаров



На 100 грамм:
Калорийность: **123.58 ккал.**
Белки: **11.17 г.**
Жиры: **7.94 г.**
Углеводы: **1.45 г.**

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

И еще пару слов о кальмарах. Свежих их у нас отродясь не водилось) Зато замороженных продают много и разных. Есть целые тушки, есть кольца, а есть филе кальмаров. Для салатов я предпочитаю покупать замороженное филе (как на фото), но поверьте - в каком бы виде Вы не купили кальмаров, Вы не прогадаете! Готовить их нужно абсолютно одинаково. И дальше я расскажу, как именно!

Веррин - красивое слово с непонятным значением) На самом деле, в переводе с французского это просто "маленький стаканчик". Изначально эту моду на подачу блюд в маленьких стаканчиках ввели французские повара элитного ресторана, придумавшие, как красиво подать крем-суп.

Однако новая сервировка быстро разлетелась по свету. Теперь в стаканчиках подают и закуски, и салаты, и десерты.

Не отступаем от моды - подаем салат в стаканчиках)))))) При этом можно громко заявить - веррин из кальмаров! О как!)))

Ингредиенты:

- кальмары 350 г
- креветки 200 г
- огурец свежий 2 шт
- брынза 100 г
- яйцо перепелиное 10 шт
- салат листовой 0,5 пуч

Приготовление:

Огурец, брынзу и вареные яйца я нарезала мелкими кубиками. Не забудьте оставить несколько яиц для украшения салата.

Почему начала с нарезки? Все просто. Такие мокрые ингредиенты я предпочитаю нарезать и дать им немного постоять) Пусть из них выйдет вся лишняя влага. Тогда салат не получится неприятно "мокрым".

Приступаем к самому главному - приготовлению кальмаров и креветок. Часто люди не любят кальмаров, потому что они "резиновые" на вкус. Но это не так! У кальмаров очень вкусное и нежное мясо! Просто его категорически нельзя долго варить!!! В большинстве рецептов указано, что варить кальмаров нужно около 3 минут. На мой взгляд, это какое-то тотальное заблуждение) Это ОЧЕНЬ долго! За 3 минуты кальмар уменьшится в размере почти вдвое и станет очень жестким!

Я Вам предлагаю свой способ варки кальмаров. В кипящую воду я бросаю лавровый лист, несколько горошин черного перца и соль. Опускаю кальмаров и считаю до 10 (боитесь? посчитайте до 30!). Все! Шумовкой вынимаю готовых кальмарчиков. Так же поступаю и с креветками (они у нас вообще всегда продаются варено-морожеными).

При таком способе кальмары всегда получаются мягкими и вкусными! Осталось лишь нарезать их нужными кубиками. А креветки у меня были мелкие, поэтому я их не резала вообще.

Подать такой салат можно в нескольких вариантах. И с разной заправкой. Я намеренно не написала в ингредиентах, какая нужна заправка для салата. Салат будет вкусным и с традиционным майонезом, и с оливковым маслом (я добавила к маслу немного лимонного сока).

Во-первых, можно выложить все ингредиенты салата в большой салатник и перемешать. И в таком виде подать салат к столу.

А можно выложить салат слоями, как это сделала я. Мне показалось, так интереснее))) На дно я положила листья салата (которые предварительно порвала руками), потом слой яиц и брынзы, свежий огурчик, кальмары и, наконец, креветки. При порционной слоеной подаче салата соус лучше класть сверху, если он кремообразный. Или просто полить масличком (оно отлично проникает сквозь все слои).