

Салат из морепродуктов



На 100 грамм:
Калорийность: **114.2 ккал.**
Белки: **13.68 г.**
Жиры: **5.55 г.**
Углеводы: **2.06 г.**

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

Ингредиенты:

- креветки-400 г
- кальмары-2 шт
- огурец-2 шт
- лук репчатый-1 шт
- оливковое масло-по вкусу
- сыр-100 г
- соевый соус- по вкусу
- горчица-1 ч.л

Приготовление:

Кальмары очистить от пленки.

На филе сделать надрезы крест накрест. Горчицу смешать с соевым соусом 3 ст.л, затем смазать этим соусом кальмары. Оставить мариноваться на 20 мин.

Тушки кальмаров нарезать кольцами (соломкой). Обжарить кальмара с каждой стороны на оливковом масле (важно не пережарить). Креветки очистить.

Сыр и огурец нарезать небольшими кубиками, лук полукольцами.

Смешать все ингредиенты, заправить салат соевым соусом и хорошо перемешать. Соль лучше не добавлять, так как соевый соус и сыр сами по себе достаточно соленые.