Салат из языка

На 100 грамм:
Калорийность: **73.53 ккал.**
Белки: **5.23 г.**
Жиры: **4.09 г.**
Углеводы: **4.03 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-yazyka/

Ингредиенты:
- язык говяжий или свиной (отварной) 300-400 г
- маринованные огурцы 3-4 шт
- репчатый лук 2-3 шт
- сметана нежирная

Приготовление:
Язык и огурцы нарезать соломкой.
Приготовить маринад для лука. Для этого смешать 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 3 ст. л. кипяченой воды. Лук нарезать тонкими полукольцами, ошпарить, залить маринадом и оставить на 2-3 часа.
Сложить в креманку язык, огурцы, маринованный лук и заправить салат сметаной.