Салат «меркурий»

На 100 грамм:
Калорийность: **108.53 ккал.**
Белки: **9.93 г.**
Жиры: **4.28 г.**
Углеводы: **7.69 г.**

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

Ингредиенты:
- чернослив 10-15 штук
- курица вареная 300-400 гр
- вареные яйца 2 шт
- 200-300 гр. шампиньонов
- лук 1-2 шт
- 1 свежий огурец
- сметана нежирная

Приготовление:
Чернослив ошпарить и нарезать. Курицу нарезать или разобрать на волокна. Обжарить лук и грибы. Выкладывать всё в следующей последовательности: чернослив, курица, лук с грибами, яйца (на терке), огурец (потереть на терке).

Каждый слой, кроме слоя грибов с луком, смазать сметаной. Желательно немного посолить каждый слой.