

Салат мимоза с горбушей



На 100 грамм:
Калорийность: **147.01 ккал.**
Белки: **6.57 г.**
Жиры: **10.32 г.**
Углеводы: **7.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-mimoz-a-s-gorbushej/>

Ингредиенты:

- 5 средних картофелин
- 400 г филе горбуши (или лосося)
- 1 большое зеленое яблоко
- маленький пучок укропа
- 5 перьев зеленого лука
- 5 средних морковок
- 250 г майонеза
- лимонный сок
- 5 яиц
- соль

Приготовление:

Отварите морковь и картофель в кипящей подсоленной воде, а лучше на пару, до готовности. Остудите и очистите. Натрите картофель и морковь на мелкой тёрке.

Сварите яйца вкрутую. Очистите и разделите на белки и желтки. Белки натрите на тёрке. Желтки раскрошите.

Филе горбуши отварите на пару, посолите и остудите. Разберите вилкой на мелкие кусочки. Очистите яблоки и натрите на мелкой тёрке, сбрызните лимоном. Мелко нарежьте зелёный лук и укроп.

На блюдо поставьте кольцо разъёмной формы. Первым слоем положите половину картофеля, немного посолите и смажьте майонезом. Вторым слоем положите половину рыбы, смажьте майонезом. Распределите лук и укроп.

Следующий слой – половина моркови, смажьте майонезом. Повторите слои картофеля, рыбы и моркови, смазывая каждый слой.

Затем выложите слой яблок, смажьте майонезом. Выложите белки, хорошо смажьте

майонезом. Украсьте салат желтками.

Накройте салат пищевой плёнкой и уберите в холодильник на 2-3 ч. Перед подачей оставьте на 15 мин при комнатной температуре и снимите разъемное кольцо.