

# Салат «мимоза» с тунцом - диетический вариант



На 100 грамм:  
Калорийность: **126,65 ккал.**  
Белки: **14,62 г.**  
Жиры: **6,33 г.**  
Углеводы: **2,28 г.**

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

## Ингредиенты:

- тунец консервированный - 250 гр
- яйца - 5 шт
- сыр - 150 гр
- лук и морковь - по 1 шт
- натуральный йогурт - 100 гр

## Приготовление:

Первым делом ставим вариться морковь и яйца, и пока кастрюльки кипят...

Меленько нарежем лук и замочим его в уксусном растворе или ошпарим кипятком. Зачем? Правильно! Чтобы убрать горечь!

Теперь займёмся сыром - натрем его на крупной тёрке.

Может, яйца уже сварились? Тогда поставим их остужаться. Тем временем...

Достанем красивую салатную тарелку и выложим на неё тунец. Надеюсь, вы не забыли предварительно размять рыбку вилочкой? .

Яйца остыли? Тогда чистим их, отделяем белки от желтков и натираем.

Ну что, наверно, и морковь готова? Скорее остужаем её, трем и можно собирать наш слоеный салатик! .

На рыбку укладываем яичный белок, а затем красочную морковку. Дальше у нас лучок и сыр.

А что там насчёт заправки? Вопрос своевременный! Щедро смазываем сыр йогуртом!

Ну и, наконец, яичный желток - финальный слой и фирменная фишка любой "Мимозы"!

Почти готово! Осталось нашему рыбному салату только минут 30 настояться в холодильнике, и можно кушать! Салат «Мимоза» с тунцом - оригинальный вкус, исключительная польза!

