

Салат мимоза со шпротами



На 100 грамм:
Калорийность: **214.99 ккал.**
Белки: **6.29 г.**
Жиры: **17.86 г.**
Углеводы: **8.15 г.**

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

Ингредиенты:

- 4 яйца
- 200 г шпрот
- 300 г моркови
- 250 г майонеза
- 300 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 100 г зелени петрушки, укропа или зеленого лука
- 1 ч.л. белого винного уксуса
- щепотка сахара
- соль, перец

Приготовление:

Морковь, картофель и яйца отварить до готовности, остудите и очистите. Морковь и картофель по отдельности натрите на крупной терке.

Отложите несколько веточек зелени, остальную мелко нарежьте.

Репчатый лук мелко нарежьте, обдайте кипятком. Приправьте его сахаром, солью, черным перцем и уксусом.

Яйца отварите вкрутую и разделите на белок и желток. Белки мелко нарежьте и смешайте с зеленью. Желтки натрите на мелкой терке.

Достаньте шпроты из масла, промокните салфеткой и разомните вилкой.

В прозрачный салатник уложите слоями шпроты и лук, смажьте майонезом. Продолжайте укладывать, прослаивая майонезом, рубленые яичные белки, затем тертую морковь и картофель. Верхние слои смажьте оставшимся майонезом и посыпьте рубленой зеленью. В центр, отступив от края 2–3 см, насыпьте тертые вареные желтки. Салат готов!