

Салат нисуаз (легкий вариант)



На 100 грамм:
Калорийность: **167.83 ккал.**
Белки: **11.37 г.**
Жиры: **12.5 г.**
Углеводы: **2.03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-nisuaz-legkij-variant/>

Ингредиенты:

- 100 г стручковой зеленой фасоли
- горсть маслин
- 2 крупных яйца
- 1 банка консервированного тунца в собственном соку
- горсть помидоров черри (можно заменить на обычные и порезать)
- петрушка
- 1 ст.л. бальзамического уксуса
- 1 ст.л. дижонской горчицы
- 2-4 ст.л. оливкового масла

Приготовление:

Варить фасоль несколько минут, пока не станет чуть-чуть мягкой, откинуть на дуршлаг и сразу подставить под ледяную воду – чтобы сохранился зеленый цвет.

Яйца варить в кипящей воде 6 минут, почистить, разрезать на половинки.

Помидорки порезать на две части (или больше - если берете обычные).

Для заправки смешать уксус, горчицу и масло.

Выложить в миску фасоль, маслины, тунец, помидоры, залить заправкой, посолить и поперчить, перемешать. Разложить по тарелкам, сверху выложить яйцо и петрушку.