

Салат оливье с тунцом и креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **74,66 ккал.**
Белки: **7,28 г.**
Жиры: **2,41 г.**
Углеводы: **5,84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-olive-s-tuncom-i-krevetkami/>

Ингредиенты:

- креветки - 200 г
- тунец консервированный - 2 банки
- картофель - 500 г
- морковь - 2 шт
- яйцо - 2 шт
- огурец соленый - 3 шт
- горох консервированный - 1 банка
- оливки - 1/2 банки
- сметана нежирная - 250 г

Приготовление:

Яйца, картофель, морковь тщательно промываем и отвариваем до готовности. Остужаем в холодной воде (для более быстрого приготовления) и очищаем. Креветки, если берем не вареные, выкладываем в кипящую воду и отвариваем до 10 минут (зависит от размера). Подготовленные креветки очищаем и нарезаем на средние кусочки, соленые огурцы, картофель с морковью кубиками, оливки сливаем и нарезаем тонкими полукольцами, яйца мелко. Тунец открываем, сливаем и разминаем вилкой на более мелкие кусочки. Все подготовленные ингредиенты выкладываем в большую миску. Добавляем сметану и перемешиваем. Если салат подаем порциями, то выкладываем вкуснейший салатик с тунцом и креветками в сервировочное кольцо, которое размещаем посередине тарелки и аккуратно вынимаем кольцо. Украшаем креветкой, натертым желтком, красным перцем и подаем. Или просто подаем салатик в большой салатнице.