

Салат с кальмарами, грибами и орехами



На 100 грамм:
Калорийность: **181.69 ккал.**
Белки: **9.8 г.**
Жиры: **14.66 г.**
Углеводы: **2.39 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kalmarami-gribami-i-orehami/>

Ингредиенты:

- кальмар вареные 200 г
- грибы 300 г
- лук красный 1 шт
- сыр твердый 100 г
- орехи грецкие очищенные 1 шт
- чеснок 1 зубчик
- майонез (можно заменить на сметану) 5 ст. л
- масло растительное без запаха 1 ст. л
- соль по вкусу
- зелень 1 пучок

Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты.

В сковородку налейте масло, разогрейте и положите туда резанный лук и грибы. Грибы вы можете брать любые, но твердые.

Обжарьте до готовности.

Добавьте молотый грецкий орех. Перемешайте.

Снимите с огня, дайте остыть до теплого состояния. Добавьте тертый сыр, перемешайте. Сыр должен стать мягким, но не расплавиться.

Кальмары порежьте соломкой.

Добавьте кальмары и тертый чеснок к массе, перемешайте.

Дайте полностью остыть. Добавьте майонез, перемешайте. Подавайте, украсив орехами и зеленью.

