

Салат с кальмарами и креветками



На 100 грамм:

Калорийность: 85,76 ккал.

Белки: **12,83 г.** Жиры: **3,25 г.** Углеводы: **1,57 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kalmarami-i-krevetkami/

Ингредиенты:

- креветки 6 шт
- кальмары 2 шт
- яйцо 1 шт
- огурец 1 шт
- сметана нежирная 2 ст. л
- зелень 10 г
- соль по вкусу

Приготовление:

Подготовим большое блюдо, в котором поместятся все компоненты, и будет легко и удобно все перемешивать. Первыми измельчаем кальмаров. Перед этим их надо отварить, забросив в кипяток, в течение 10 минут. Режем в салат креветки. Они также должны быть готовыми и остуженными. Яйцо следует приготовить «вкрутую», залить холодной водой, очистить и остудить, а затем меленько нарезать и добавить к морепродуктам в тарелку. Огурец следует почистить, так как кожица у него часто бывает горькой. Режем огурец кубиками. Зелень мельчим ножницами, обстригая ее прямо над блюдом с салатом, и добавляем сметану. Очень вкусный салат с добавлением кальмаров и креветок нужно хорошо перемешать и украсить веточкой петрушки.