

Салат с креветками и икорным соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **64.9 ккал.**
Белки: **5.16 г.**
Жиры: **2.95 г.**
Углеводы: **4.48 г.**

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

Ингредиенты:

- салат китайский - 3 листа
- зелёный лук - 2-3 стебля
- зелень петрушки - 1 веточка
- помидор - 1 шт
- перец сладкий (желтый) - 1 шт
- лайм (лимон) - 0,5 шт
- креветки - 10-12 шт
- майонез - 1 ст. ложка
- сметана - 2 ст. ложки
- икра красная - 1 ст. ложка

Приготовление:

Для соуса соединить майонез, сметану, икру, сок лайма (лимона), хорошо перемешать. Креветки отварить в небольшом количестве воды, очистить от панциря.

Листы китайского салата нашинковать, выложить на тарелку. Зелёный лук измельчить, сладкий перец нарезать мелким кубиком, выложить на зелёный салат.

У помидора удалить кожицу. Для этого сделать на нём надрезы крест на крест, залить кипятком и выдержать в нём 1-2 минуты. Удалить у помидора также мягкую часть с семенами. Мясистую часть помидора нарезать мелким кубиком. Выложить кубики помидора на салат. Украсить салат листьями петрушки.

Подать салат с креветками и икорным соусом.