

Салат с семгой и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **195.1 ккал.**
Белки: **20.53 г.**
Жиры: **12.03 г.**
Углеводы: **0.31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-semgoj-i-syrom/>

Ингредиенты:

- филе семги или форели слабой соли - 300 гр
- сыр (лучше брать сорта потверже) - 150-200 гр
- яйца - 4 шт
- зелень (в этом салате я использую только укроп)
- сок половины лимона
- сметана

Приготовление:

1 вариант:

Семгу (форель) нарезать маленькими кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Яйца сварить вкрутую, нарезать кубиками. Сыр натереть на мелкой терке. Все тщательно перемешать. Добавить мелко нарезанную зелень, сметану. Сметаной лучше заправлять салат перед самой подачей.

2 вариант:

Либо этот салат можно делать слоями:

Яйца.

Семга (форель).

Зелень.

Сыр.

Все слои промазать сметаной. Украсить по желанию.