

# Салат с сердцем, яйцом и огурцами



На 100 грамм:  
Калорийность: **68,18 ккал.**  
Белки: **5,21 г.**  
Жиры: **3,35 г.**  
Углеводы: **4,35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-serdcem-yajcom-i-ogurcami/>

## Ингредиенты:

- говяжьих сердца 2 штуки
- моркови 3 штуки
- луковицы 3 штуки
- соленых огурца 3 штуки
- вареных яиц 6 штук
- сметана 1 штука
- соль и перец по вкусу
- зелень по вкусу

## Приготовление:

Хорошо промыть сердце под струей холодной воды. Выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить до мягкости, снимая пену. После нескольких минут варки слить воду и влить новую. Готовое сердце нарезать соломкой. Разогреть оливковое масло в сковороде, добавить нарезанный полукольцами лук и обжарить. Мелко натереть морковь. Крупно натереть вареные яйца. Соленые огурцы нарезать соломкой. Перемешать в салатнике все ингредиенты, добавить сметану, соль и перец по вкусу. Посыпать салат измельченной зеленью и подавать.