

Салат «восторг» с кальмаром, огурцом и моркови



На 100 грамм:
Калорийность: **77,23 ккал.**
Белки: **10,63 г.**
Жиры: **2,91 г.**
Углеводы: **2,82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-vostorg-s-kalmarom-ogurcom-i-morkovi/>

Ингредиенты:

- кальмар - 300 г
- яйцо - 2 шт
- морковь - 100 г
- огурец свежий - 100 г
- сельдерей черешковый - 50 г
- натуральный йогурт - 50 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Подготовить кальмары. Опустить их в кипяток на 1 минуту, затем вытащить и очистить под проточной холодной водой от всех внешних и внутренних пленок. Остывшие отваренные кальмары нарезать соломкой.

Морковь отварить до готовности в течение 20 минут, остудить и очистить. Очищенную морковь нарезать соломкой. Свежий огурец нарезать соломкой. Соединить в одной миске нарезанные кальмары, морковь и огурцы. Добавить мелко нарезанные черешковый сельдерей и яйца. Посолить и поперчить салат из кальмаров. Добавить йогурт и перемешать.

Переложить салат из кальмаров, огурцов и моркови в блюдо или креманку и подавать на стол.