

Салат язычок



На 100 грамм:
Калорийность: **55.03 ккал.**
Белки: **4.28 г.**
Жиры: **2.46 г.**
Углеводы: **4 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-yazychok/>

Ингредиенты:

- 1 говяжий язык
- 300 г шампиньонов
- 2 средние луковицы
- укроп
- 1-2 ст.ложки сметаны
- соль, перец

Приготовление:

Язык отварить, добавив в бульон: морковь, лук, корень петрушки, несколько горошин душистого перца, пару зубчиков чеснока и черный перец горошком. Варить 3 часа. Затем сразу опустить язык в ледяную воду (из-за такого шока с языка легко снимается шкурка). Язык очистить и нарезать кубиками.

Шампиньоны нарезать пластинками, лук - полукольцами, все вместе обжарить на разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла до золотистого цвета, посолить и поперчить по вкусу.

Укроп мелко порезать. Язык, грибы с луком и укроп смешать, заправить сметаной.