

## Салат «жемчужина»



На 100 грамм:  
Калорийность: **152.54 ккал.**  
Белки: **14.07 г.**  
Жиры: **9.68 г.**  
Углеводы: **1.86 г.**

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

### Ингредиенты:

- слабосоленая семга 200 г
- оливки 40-50 г
- сыр твердый маложирный 60 г
- яйца 5 шт
- морковь 1 шт

### Приготовление:

Яйца отвариваем, отделяем белки от желтков и натираем на средней терке. Семгу нарезаем небольшими кубиками. Морковь отвариваем и натираем на крупной терке. Сыр натираем на мелкой терке. Оливки нарезаем тонкой соломкой.

Салат выкладываем слоями. Первым слоем идет половина белков, смешанных со сметаной (солим и перчим по вкусу). Далее выкладываем желтки, солим, перчим по вкусу и немножко промазываем сметаной. Третьим слоем выкладываем половину семги и промазываем сметаной. Затем оливки и оставшуюся часть семги. После этого выкладываем сыр и немного сметаны. Следующим слоем кладем морковь, а поверх оставшиеся белки смешанные с сметаной (солим и перчим по вкусу). Салат украшаем икрой и оливками, а в центр кладем половинку перепелиного яйца.

Готовый салат убираем в холодильник, предварительно завернув пищевой пленкой, и даем настояться несколько часов.