

Селедка под шубой в стаканчиках



На 100 грамм:
Калорийность: **81,49 ккал.**
Белки: **6,09 г.**
Жиры: **4,75 г.**
Углеводы: **6,69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/seledka-pod-shuboj-v-stakanchikah/>

Ингредиенты:

- 1 крупная жирная малосольная сельдь
- 5 сваренных вкрутую яиц
- 2 средние свеклы
- 3 средние картофелины
- 3 средние морковки
- 1 небольшая белая луковица
- 1 большое зеленое яблоко
- сок и цедра половины лимона
- майонез
- свежемолотый белый перец

Приготовление:

Свеклу, морковь и картофель вымойте щеткой и запекайте при 200 С до мягкости, от 40 до 70 мин. Обдайте холодной водой и остудите.

Сельдь очистите и разделайте на филе. Нарежьте филе кубиками 1 см.

Очистите лук и нарежьте как можно мельче. Залейте кипящей водой, откиньте на сито, промойте холодной водой, обсушите.

Яблоко очистите и нарежьте кубиками 1 см. Смешайте яблоки, лук и сельдь с лимонным соком и цедрой, поперчите.

Очистите запеченные овощи. Натрите свеклу на терке, а морковь и картофель нарежьте кубиками 5 мм.

Яйца очистите, 3 желтка отложите, все остальное порубите или разомните вилкой.

Выкладывайте салат в бокалы слоями, например, в таком порядке: картофель, сельдь с яблоками и луком, яйца, морковь, свекла. Каждый слой (кроме картофеля) аккуратно смазывайте майонезом и приправляйте перцем.

Верх смажьте майонезом очень слегка, присыпьте раскрошенным желтком. Затяните пленкой, дайте настояться в холодильнике 4-8 ч. .

На приготовление этого варианта нашей всенародной любимицы вам потребуется чуть больше времени, чем на традиционный – придется повозиться с раскладыванием. Зато как стильно такая "шуба" будет смотреться у вас на праздничном столе! Разложите ее по красивым бокалам рокс или мартини. А если гостей ожидается больше, чем в хозяйстве бокалов, купите одноразовые прозрачные геометрические бокалы-креманки – их еще и мыть потом не нужно.