

# Сёмга на шубке



На 100 грамм:  
Калорийность: **92.36 ккал.**  
Белки: **7.27 г.**  
Жиры: **3.77 г.**  
Углеводы: **7.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/semga-na-shubke/>

## Ингредиенты:

- 300г (приблизительно) филе малосольной сёмги
- 1-2 луковицы, 2 варёных яйца
- 1 отваренная крупная морковка
- 2 отваренных свеклы
- 2 отваренных картофелины
- 100-200 г натурального йогурта(сметаны, дом.майонеза)
- зелень по желанию и вкусу

## Приготовление:

Все овощи натереть на крупной тёрке, лук нарезать мелко, яйца тоже натереть на тёрке. Поставить кольцо(для салатов) на тарелку. Дно тарелки можно смазать немного рас. маслом. Выложить слой свеклы, намазать йогуртом, сверху выложить морковь, картофель, яйца, лук, не забывая каждый слой перемазывать йогуртом. На самый верх выложить сёмгу нарезанную кусочками или ломтиками. Украсить по своему усмотрению. Поставить салат в холодильник на пару часов, чтоб хорошо пропитался. Перед подачей осторожно снять кольцо.