Слоеный салат с сельдью, грибами и орехами

На 100 грамм:
Калорийность: **137,82 ккал.**
Белки: **8,28 г.**
Жиры: **10,62 г.**
Углеводы: **2,91 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sloenyj-salat-s-seldyu-gribami-i-orehami/

Ингредиенты:
- филе сельди - 2 шт
- грецкие орехи рубленые - 1/2 стакана
- шампиньоны - 300 г
- яйца вареные - 3 шт
- лук репчатый - 2 головки
- морковь - 1 шт
- оливковое масло - 1 ст. ложка
- зелень укропа - 1 пучок
- зеленый лук - 1 пучок
- сметана - 200 г

Приготовление:
Филе сельди нарезать мелкими кубиками, смешать с орехами.
Репчатый лук нашинковать полукольцами, морковь натереть на крупной терке.
Овощи соединить, обжарить на оливковом масле, не допуская изменения цвета.
Грибы отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать ломтиками.
Яйца, укроп и зеленый лук мелко порубить. Лук смешать с укропом.
Подготовленные ингредиенты уложить в салатник слоями в следующем порядке, смазывая каждый слой сметаной: сельдь с орехами, яйца, овощи, грибы и зелень. При подаче смазать салат оставшимся сметаной и посыпать рубленой зеленью.