

Высокобелковый салат с кальмарами и орехами



На 100 грамм:
Калорийность: **127,2 ккал.**
Белки: **13,7 г.**
Жиры: **7,5 г.**
Углеводы: **2,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vysokobelkovyj-salat-s-kalmarami-i-orehami/>

Ингредиенты:

- 500 гр. кальмаров (у меня получилось 3 штучки)
- 300 гр. свежих шампиньонов
- 2 вареных яйца
- 1 луковица (по желанию)
- 70 гр. грецких орехов
- 100 гр. твердого сыра
- зубчик чеснока
- натуральный йогурт
- соль
- зелень для украшения

Приготовление:

Кальмаров чистим от кожицы, закидываем в кипящую слегка подсоленную воду. Варим 3-4 минуты. Откидываем на дуршлаг.
Пока кальмары остывают, мелко шинкуем лук, режем пластинками грибы. Обжариваем лук и грибы до готовности, солим по вкусу.
Орехи измельчаем блендером или мелко рубим.
Половину добавляем к грибам, половину оставляем для украшения.
Сыр и яйца натираем на мелкой терке, добавляем к грибам.
Остывшие кальмары нарезаем соломкой, добавляем в салат.
Чеснок натираем на мелкой терке или выдавливаем через пресс, смешиваем с йогуртом.
Заправляем салат.

Готовый салат посыпает измельченными орешками и украшает зеленью.