

# Икра из свёклы и сыра



На 100 грамм:  
Калорийность: **130.41 ккал.**  
Белки: **5.34 г.**  
Жиры: **6.7 г.**  
Углеводы: **12.36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ikra-iz-svekly-i-syra/>

## Ингредиенты:

- свёкла - 2 шт
- лук репчатый - 1 головка
- чеснок
- сыр плавленый - 1 пачка
- масло растительное - 2 ст. ложки
- зелень укропа
- соль
- перец чёрный молотый
- кресс-салат

## Приготовление:

Очищенную свёклу нарежьте соломкой, залейте водой так, чтобы она слегка её покрывала. Варите 3-5 минут, настаивайте без нагревания под крышкой 8-10 минут. Охлажденную свёклу пропустите через мясорубку вместе с сыром и очищенным луком. В полученную массу добавьте мелко рубленый чеснок, растительное масло, соль, перец. Все тщательно перемешайте. Разложите листья салата на сервировочные тарелки, положите на каждый листик порцию икры.