

Рыбный салат в корзиночках из лимона



На 100 грамм:
Калорийность: **146.97 ккал.**
Белки: **12.36 г.**
Жиры: **10.1 г.**
Углеводы: **1.62 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnyj-salat-v-korzinochkah-iz-limona/>

Ингредиенты:

- 1 банка консервированных сардин (или сайры)
- пучок зеленого лука
- сметана по вкусу
- 2 яйца
- 80 г твердого сыра
- 2 лимона

Приготовление:

Сардины разомните вилкой.

Зеленый лук мелко порежьте.

Яйца отварите, очистите. Разделите на белок и желток. Белок натрите на терке и добавьте к рыбе, туда же добавьте лук.

На мелкой терке натрите сыр.

Заправьте салат сметаной и хорошо все перемешайте, отправьте его на 1 час для пропитки в холодильник.

Лимон разрежьте пополам и вычистите мякоть, низ лимона слегка срежьте, чтобы получилась устойчивая чашечка.

Наполните лимонные чашечки рыбным салатом и посыпьте сверху тертым желтком.

В этот салат можно добавлять также вареную морковь, картофель, зеленый лук можно заменить репчатым.