

# Салат из кальмаров, огурцов и моркови



На 100 грамм:  
Калорийность: **85.15 ккал.**  
Белки: **9.57 г.**  
Жиры: **4 г.**  
Углеводы: **3.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kalmarov-ogurcov-i-morkovi/>

## Ингредиенты:

- кальмары сырые - 300 г
- морковь - 100 г
- огурец свежий - 100 г
- сельдерей черешковый - 50 г
- яйцо - 2 шт
- сметана - 100 г
- соль, перец - по вкусу
- кукуруза консервированная - 50 г
- лук зеленый - для украшения

## Приготовление:

Подготовить кальмары. Опустить их в кипяток на 1 минуту, затем вытащить и очистить под проточной холодной водой от всех внешних и внутренних пленок. Остывшие отваренные кальмары нарезать соломкой.

Морковь отварить до готовности в течение 20 минут, остудить и очистить.

Очищенную морковь нарезать соломкой.

Свежий огурец нарезать соломкой.

Соединить в одной миске нарезанные кальмары, морковь и огурцы.

Добавить мелко нарезанные черешковый сельдерей.

Яйца тоже добавить.

Посолить и поперчить салат из кальмаров.

Добавить сметану и перемешать.

Переложить салат из кальмаров, огурцов и моркови в блюдо или креманку и подавать на

стол. А также, этот салат можно сделать слоями. Особенно нарядно он будет выглядеть, если украсить его консервированной кукурузой.