

# Салат из кальмаров с грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **101,48 ккал.**  
Белки: **7,81 г.**  
Жиры: **6,1 г.**  
Углеводы: **3,44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kalmarov-s-gribami/>

## Ингредиенты:

- кальмары - 200 г
- шампиньоны замороженные - 100 г
- яйца - 2 шт
- лук - 1 шт
- огурец маринованный - 1 шт
- лимонный сок - по вкусу
- йогурт натуральный - 2 ст. л
- соль, перец - по вкусу
- зелень - по вкусу

## Приготовление:

Грибы режем дольками и обжариваем на растительном масле. Лук нарезаем небольшими кубиками и обдаем кипятком для мягкости вкуса. Кальмары очищаем, кладем в уже кипящую воду. Варим не более 2-3 минут. Когда кальмары остынут, нарезаем соломкой. Яйца варим, охлаждаем, чистим и режем маленькими кубиками. Маринованный огурец нарезаем маленькими кубиками. Измельчаем укроп. Смешиваем грибы, кальмары, маринованные огурцы, лук, яйца, зелень. Заправляем йогуртом, сбрызгиваем лимонным соком, солим, перемешиваем.