

Салат с кальмаром, яйцом и корейской морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **97 ккал.**
Белки: **11,6 г.**
Жиры: **4,4 г.**
Углеводы: **3,3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kalmarom-yajcom-i-korejskoj-morkovyu/>

Ингредиенты:

- кальмары - 4 шт
- морковь корейская - 100 г
- яйца - 2 шт
- йогурт натуральный - 3 ст. л
- петрушка - 15 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Яйца сварить вкрутую. Для этого залить холодной водой. Довести до кипения, уменьшить огонь, варить 5 минут. Затем снять с огня и снова залить холодной водой и охладить. Кальмары промыть, обдать кипятком, очистить от пленок. В кастрюле вскипятить воду, добавить щепотку соли. Кальмары положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варить 5 минут (2 минуты до повторного закипания и 3 минуты после). Охладить, нарезать соломкой. Яйца очистить, крупно нарезать. Петрушку промыть и нарубить. Яйца смешать с мясом кальмаров, корейской морковью. Заправить йогуртом. Перемешать. Посолить, поперчить, добавить петрушку. Снова перемешать. Салат с кальмаром и морковкой по-корейски готов!