

Салат с кальмаром, яйцом и огурцом



На 100 грамм:
Калорийность: **61,3 ккал.**
Белки: **6,4 г.**
Жиры: **2,9 г.**
Углеводы: **2,6 г.**

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

Ингредиенты:

- 2 крупных тушки кальмара (около 400 г в сумме)
- 4 сваренных вкрутую яйца

4 пера зеленого лука
1 кочан зеленого салата
2 огурца
соль и молотый черный перец по вкусу
2 ст.л. натурального йогурта
немного лимонного сока

Приготовление:

Тушки кальмара очистить от пленок и хорошо промыть.
Положить в подсоленную кипящую воду и варить в течение 3 минут.
Вынуть шумовкой и оставить остывать.
Огурец нарезать соломкой.
Каждое яйцо разрезать на 6 частей.
Салатные листья крупно порвать руками, выложить на блюдо.
Кальмаров нарезать соломкой
Зеленый лук мелко порубить.
Кальмары, огурец, яйца и лук выложить поверх салатных листьев.
Заправить смесью йогурта с лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу.