

Салат с мидиями



На 100 грамм:
Калорийность: **111.16 ккал.**
Белки: **6.21 г.**
Жиры: **7.99 г.**
Углеводы: **2.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-midiyami/>

Ингредиенты:

- мидии — 500 г
- яйцо (вкрутую) — 3 шт
- вино белое (сухое) — 100 мл
- листья салата — 1 пучок
- помидор — 1 шт
- красный сладкий перец — 1 шт
- лук репчатый — 0,5 шт
- петрушка — 1 пучок
- кинза — 4 веточки
- соль — по вкусу
- белый перец — по вкусу
- оливковое масло — 5 ст.л
- чеснок — 1 зубчик
- базилик — 8 листиков
- лимон — 1/2 шт

Приготовление:

Мелко нарежьте лук и чеснок.

Обжарьте лук и чеснок на оливковом масле, пока лук не станет прозрачным.

Добавьте мидии и вино, потушите на большом огне примерно 5-8 минут. Посолите и поперчите.

Вытащите мидии дырявой ложкой и оставьте в сторону остывать.

Приготовление заправки: Выдавите чеснок в масло, мелко нарежьте листики базилика и отправьте в масло. Туда же добавьте сок лимона. Хорошо перемешайте и оставьте в сторону.

Нарежьте помидоры, перец. Мелко нашинкуйте петрушку и кинзу.

В большой миске смешайте листья салата (можно порезать помельче), помидоры дольками, сладкий перец, зелень.

Добавьте заправку к овощам, посолите и поперчите, хорошо всё перемешайте двумя вилками.

На тарелку выложите салат, сверху - мидии.

Перед самой подачей сверху выложите нарезанные яйца.