

Салат с печенью трески и чукой



На 100 грамм:

Калорийность: 199.91 ккал.

Белки: **3.24 г.** Жиры: 18.39 г. Углеводы: **5.07 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-pechenyu-treski-i-chukoj/

Ингредиенты:

- консервированной печени трески 50 г
- свежих огурцов 50 г
- мини-картофеля 45 г
- салата чука 38 г
- соуса из тунца 35 г
- запеченного перца 35 г
- соуса гамадари 35 г
- соуса из тунца 35 мл
- цукини 20 г
- оливкового масла 20 мл
- микс-салата 12 г для соуса из тунца:

- майонеза 200 г
- консервированного тунца 70 г
- воды 50 мл
- маринованных каперсов 15 г
- чеснока 4 г

Приготовление:

Слайсером нарезаем огурец и сладкий перец, запекаем.

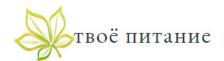
Для приготовления соуса из тунца нам необходимо перебить в.

Блендере все ингредиенты чтобы получилась однородная масса.

Обжариваем на оливковом масле картофель.

Микс-салат перемешиваем с запеченным перцем, цукини и салатом.

Чуку, поливаем оливковым маслом.



На центр блюда выкладываем огурец с печенью трески и картофелем,. Добавляем микс-салат и поливаем соусами.