

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.