

Зеленый салат с лососем



На 100 грамм:
Калорийность: **154.19 ккал.**
Белки: **7.89 г.**
Жиры: **13.01 г.**
Углеводы: **1.62 г.**

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

Ингредиенты:

- зелёный салат - 150 г
- сёмга слабосоленая - 150 г
- орехи грецкие - 1 шт
- укроп измельчённый - 2 ст. л
- редис мелкий - 2-3 шт

для заправки:

- лимон - 0,5 шт
- масло облепиховое - 2 ст. л
- соль
- перец чёрный

Приготовление:

Орехи измельчить, при желании можно немного поджарить их на сухой сковороде. Сёмгу нарезать мелкими кубиками. Соединить рыбу с грецкими орехами и перемешать. Салатные листья порвать руками, редис нарезать брусочками. Соединить в миске зелёный салат, редиску, зелень и перемешать.

Для заправки в миску вылить облепиховое масло, выжать сок половины лимона, добавить соль и перец по вкусу. Хорошо взбить венчиком.

Половиной заправки полить зелёный салат с редиской и перемешать его. Выложить салат на тарелку, в центр салата поместить рыбу с орешками. Полить оставшейся заправкой.