

# Овощной салат с креветками



На 100 грамм:  
Калорийность: **97,59 ккал.**  
Белки: **5,27 г.**  
Жиры: **5,73 г.**  
Углеводы: **5,44 г.**

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

## Ингредиенты:

- огурцы — 2 шт
- помидоры черри — 5 шт
- морковь — 1 шт
- креветки (очищенные, отваренные) — 200 г
- масло сливочное — 20 г
- сыр твердый — 20 г
- вино белое (сухое) — 2-3 ст. л
- хлеб белый — 2 куска
- масло растительное — 2 ст. л
- сок лимона — 1 ст. л
- листья салатные — 1 пучок
- укроп — 1/2 пучка
- соль — по вкусу
- перец (черный, молотый) — по вкусу

## Приготовление:

Подготовьте ингредиенты.

Салатные листья промойте холодной водой, нарежьте или нарвите руками. выложите на тарелки.

Огурцы нарежьте тонкой соломкой.

Добавьте в салат нарезанные на половинки помидоры черри.

Добавьте нарезанную полосками морковь.

Сыр тонко нарежьте и добавьте в салат.

Хлеб подсушите в тостере, удалите корочки и нарежьте кубиком. добавьте гренки в салат.

Креветки немного обжарьте с добавлением сливочного масла, влейте белое вино и потушите

1 минуту.

Добавьте в салат креветки и мелко нарезанную зелень укропа. добавьте соль, чёрный свежемолотый перец, кунжут и заправьте салат растительным маслом и лимонным соком.