

## Салат «семга на шубе»



На 100 грамм:  
Калорийность: **116,22 ккал.**  
Белки: **11,86 г.**  
Жиры: **6,03 г.**  
Углеводы: **3,63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-semga-na-shube/>

### Ингредиенты:

- семга слабосоленая - 150 г (подойдет форель, лосось или горбуша)
- свекла - 1 шт
- морковь - 1 шт
- яйца - 2 шт (вареные)
- лук - 1/2 шт
- сыр - 70 г
- сметана - 30 г
- соль - по вкусу

### Приготовление:

Яйца натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке. Рыбу порезать мелким кубиком. Подходящую миску выстелить пленкой, выложить рыбу первым слоем. На нее мелко порезанный лук и сеточка сметаны. Сверху яйца, сметана. Следующий слой - натертая морковь, сметана. На морковь - сыр, смазать сметаной. Завершает слои натертая на крупной терке свекла. По желанию некоторые слои можно посолить. Оставляем в холодильнике на пару часиков для пропитки. Затем переворачиваем наш вкусный салат "Семга на шубе" на блюдо, снимаем миску и пленку аккуратно. Украшаем по своему вкусу.