

# Тайный приворот



На 100 грамм:  
Калорийность: **109 ккал.**  
Белки: **7,6 г.**  
Жиры: **7,5 г.**  
Углеводы: **2,4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tajnyj-privorot/>

## Ингредиенты:

- 3 яйца
- 1 свежий огурчик
- 1 средняя луковица (у меня красная)
- 3 черешка сельдерея
- 4-5 листьев пекинской капусты (или любого другого листового салата)
- 50 г грецких орехов
- 8-10 помидорчиков черри
- 4-5 перепелиных яйца
- нежирная сметана/нат. йогурт (по вкусу)
- 150-200 г слабосоленой красной рыбы (у меня были два стейка форели толщиной около полутора см)

## Приготовление:

Лук нарезать тонкими полукольцами и замариновать (0,5 стакана воды, яблочный уксус, щепотка соли, 0,5 ч. л. сахара - маринад должен быть кисловатым на вкус).

Салат выкладываем слоями:

- 1 - яйца, нарезанные маленькими кубиками;
- 2 - огурец, нарезанный тонкими полукружочками, немного заправки;
- 3 - рыба, нарезанная небольшими кусочками;
- 4 - листья салата, порванные на небольшие кусочки;
- 5 - сельдерея, нарезанный тонкими ломтиками, немного заправки;
- 6 - маринованный лук, отжатый от маринада, посыпать грецкими орехами и залить заправкой.
- 7 - половинки помидорчиков черри и перепелиных яиц. Сверху еще посыпать грецкими орехами

Салат обалденно вкусный!!

