



Открытая кухня
Анны Нечаевой
open-cook.ru

open-cook.ru » Салаты » Салат из красной рыбы

Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook

ВКонтакте: vk.com/opencook

Салат из красной рыбы

17 октября 2012 14:05 · <https://open-cook.ru/recipes/salat-iz-krasnoj-ryby>



Радужная форель оказалась настолько сытной, что от небольшой рыбки немного осталось. А куда девать вчерашнюю рыбу, спрашивается? А в салат ее. Вообще можно и специально для салата приготовить красную рыбку: сварить, пожарить или запечь (для тех кто на диете, самое то).

На 2 порции понадобилось:

- несколько листьев салата (сколько съедите)
- 100 гр или около того красной рыбки, подойдет и лосось и форель, можно сварить, запечь или пожарить
- 1 небольшой огурчик

- 1 маленькая луковичка
- 2 ст.л. соевого соуса
- сок 1/4 лимона
- пара капель оливкового масла
- соль по вкусу, но учтите что соевый соус довольно соленый

Начнем мы с заправки, для чего смешиваем в миске соевый соус, лимонный сок и капли оливкового масла:



В миску ручками рвем листья салата, добавляем небольшие кусочки рыбы:



Добавляем огуречные ломтики и лук, порезанный кольцами, полукольцами или четвертинками колец (кому как больше нравится). Аккуратно перемешиваем ручками или ложкой, но удобнее всего делать это двумя вилками:



Добавляем заправку и снова перемешиваем. Вкусный салатик готов:



Приятного аппетита!