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

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Салат с кальмарами

12 ноября 2015 17:59 · https://open-cook.ru/recipes/salat-s-kalmarami



Пп-салат с **кальмарами** - праздничный, оригинальный, красивый и очень вкусный! Готовится крайне просто и быстро.

Катя (тренер и нутрициолог):

Салат, если его правильно заправить, довольно легкое и вместе с тем сытное блюдо. Главным образом нужно ориентироваться на 3 главных компонента: наличие белка (у нас кальмар), клетчатка (овощи и фрукты) и НЕмайонезная заправка.
Вуа ля! Легкий, праздничный салат готов, который по достоинству оценят и далеко не

приверженцы здорового питания. Проверено!

Примерно на 4 порции:

- 1 томат
- 1/2 большого яблока или 1 среднее
- 2 мандарина
- 150-200 гр савойской капусты
- 200 гр кальмаров (мы использовали замороженные кальмары)
- щепотка черного кунжута для украшения

Для заправки:

- 2 ч.л. соевого соуса
- 1/2 ч.л. лимонного сока

Замороженные **кальмары** продаются в тушках, нарезанные кольцами или ломтиками. Для салата их нужно отварить, поэтому необходимо поставить кастрюлю с водой на плиту и довести ее до кипения. Положить в воду кальмары и отваривать столько времени, сколько указано на упаковке. Если у вас тушки кальмаров, то можете нарезать их так, как вам угодно.

Яблоки избавить от семенной коробки и нарезать небольшими кубиками. Так же поступить с томатом. Мандарины почистить от кожуры и каждую дольку разрезать пополам. Да можно и целыми оставить, на вкус это не повлияет.



Сложить в миске кубики яблок и томатов, кусочки мандарина и кольца или ломтики *кальмаров*. В чашке смешать соевый соус и лимонный сок. Полить заправкой содержимое миски и перемешать.



Капусту нарезать небольшими кусочками и выложить на блюдо или в красивую тарелку. Ее можно равномерно распределить по поверхности, а можно выложить капусту венком.



В центр тарелки с капустой выложить смесь яблока, томата, мандаринов и кальмаров. Полить капусту жидкостью из миски (смесь заправки и сока мандаринов и томата). Посыпать черным кунжутом.



Если вы не хотите возиться с выкладкой салата на блюде или желаете подать его однородным в красивом салатнике, то просто смешайте все ингредиенты и выложите их в салатник.



Приятного аппетита!

Комментарии: 1

татьяна # 05:12 21.11.2015

отличный салат из кальмаров!!!