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

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

# Салат с кальмарами

5 мая 2016 10:20 · https://open-cook.ru/recipes/salat-s-kalmarami-1



Красивый и яркий как на цвет, так и на вкус, ***салат с кальмарами*** станет отличным дополнением к основному блюду и украсит собой праздничный стол. И в качестве самостоятельного блюда он тоже очень хорош. Особенно актуален салат с кальмарами будет летом, так как он легкий, но сытный.

**На 2 порции:**

- 200 гр *кальмаров* (так как свежие кальмары - редкость, я использую замороженные)
- 1/2 среднего огурца
- 2 небольших помидорки

- 2 горсти микса салата
- 1/2 небольшого яблока
- соль по вкусу
- 1/2 ч.л. лимонного сока или яблочного уксуса
- 1 ст.л. растительного масла (лучше оливкового)

*Кальмары* разморозить и нарезать небольшими кусочками или кольцами. Вскипятить воду, добавить кусочки кальмаров, варить 2-3 минуты. Выложить шумовкой на тарелку или сразу в салатную миску.

Огурец, помидорки и яблоко порезать тонкими ломтиками. Листья салат нарвать руками на небольшие кусочки.

Все ингредиенты сложить в миску. Добавить соль, лимонный сок или яблочный уксус, масло и перемешать.




Переложить в красивый салатник или разложить по порционным тарелкам.




Пара листьев какой-нибудь ароматной травки и тонкие ломтики поджаренного хлеба с чесноком могут прекрасно дополнить *салат с кальмарами*.



Приятного аппетита!