



Открытая кухня
Анны Нечаевой
open-cook.ru

[open-cook.ru](#) » Закуски » Сэндвич с лососем и салатом

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

Одноклассники: [ok.ru/opencook](#)

ВКонтакте: [vk.com/opencook](#)

Сэндвич с лососем и салатом

11 июля 2016 07:07 · <https://open-cook.ru/recipes/sendvich-s-lososem-i-salatom>



Вкусный и сытный сэндвич для быстрого перекуса.

Для 2-х сэндвичей:

- 2 булочки (пригодятся абсолютно любые, какие вам больше нравятся)
- 2-4 ломтика лосося слабой соли
- 20 гр болгарского перца
- 20 гр помидорки
- 20 гр огурца
- 20 гр красного лука

- 1 ч.л. нежирного йогурта/сметаны/майонеза/мягкого творога
- соль по вкусу
- немножко зелени
- 1/4 ч.л. горчицы

Количество овощей даю ориентировочное, их нужно совсем чуть-чуть для салата, который пойдет в сэндвич. Я лук положила на лосось, в же можете и в салат его добавить.

Овощи нарезать мелким кубиком.



Йогурт (или сметану, или творог, или майонез) смешать с горчицей и заправить салат. Посолить и перемешать.



orep-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

Булочки разрезать вдоль пополам. На нижние части выложить салат поровну.



orep-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

Тонкие ломтики лосося разместить поверх салата.



oren-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

Посыпать измельченным луком (его можно и кольцами нарезать, так даже удобнее будет). Если лук у вас в салате, то здесь его добавлять не надо. Посыпать зеленью. Здесь отлично подойдет ароматная кинза, если любите ее.



oren-cook.ru Открытая кухня Анны Нечаевой

Накрыть верхними частями булочек. Подавать сразу.



Этот вариант сэндвича хорош только для дома, чтобы тут же его употребить. Для пикника или дороги он, к сожалению, не подходит.



open-cook.ru · Открытая кухня Анны Нечаевой

Приятного аппетита!