



Салат с рисом, лососем и легким майонезом



| | | | | |
|-----------------|------------------|---------------|--------------|------------------|
| На 830 г | Калории 1072 | Белки 69.0 | Жиры 45.4 | Углеводы 94.1 |
| На 100 г | Калории 129.2 | Белки 8.3 | Жиры 5.5 | Углеводы 11.3 |

Ингредиенты

Лук красный - 60 граммов
Горбуша - 245 граммов
Рис пропаренный - 40 граммов
Кукуруза - 170 граммов
Майонез лёгкий - 100 граммов
Яйцо - 2 штуки

Процент потерь по массе: 17 %

Описание

Салат с рисом и лососем под легким майонезом, быстро готовится. В детстве его готовили на все праздники:)

Инструкция по приготовлению

1. Для приготовления салата потребуются рис, кукуруза, лосось, небольшая луковичка (или половина) и два яйца
2. В салат пошла половина от этого риса. Ставим вариться рис примерно на 20 минут) и два яйца вкрутую
3. Режем мелко луковичку (я люблю лук, обычно кладут поменьше)
4. Луковичку можно обдать кипятком, чтобы не горчила
5. Вилкой в банке разминаем лосось, я еще и мягкие косточки от рыбы достаю, так как муж категорически отказывается есть даже косточки из консервов
6. И туда же полбанки-банку кукурузы (здесь - полбанки)
7. Сварившийся рис остужаем (я проливаю холодной водой) и добавляем к салату. Заправляем легким майонезом
8. Салат готов к подаче, у нас получилось 4 порции по 200г
9. Тем временем уже должны свариться яйца, держим их в холодной воде, чтобы скорлупа легко отстала, затем чистим, режем и добавляем к остальному. Добавляем лосось и яйца к луку

© 2013-2018 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru