



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

© 2013-2017 Береги фигуру
Все права защищены
Распечатано с сайта beregifiguru.ru