

Салат "Море" с кальмарами

Послан Леночкой1982 - 15/01/2010 14:16

Необычный и вкусный салатик. Попробуйте приготовить!

Понадобится:

3-4 яйца, 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка морской капусты, 3 тушки кальмара, 1 луковица, майонез, соль.

Сначала почистить (залить кипятком и почистить под проточной водой), затем отварить кальмаров 2-3 минуты. Остудить и нарезать их соломкой. Яйца отварить, лук нарезать кубиками и обдать кипятком, чтобы убрать горечь. В глубокую миску смешать кальмара с нарезанными яйцами, луком, кукурузой и морской капустой, посолить, перемешать и заправить майонезом.

Этот салат еще и очень полезный для щитовидной железы (т.к. в морской капусте содержится йод), ну и низкокалорийный.

А здесь фото салатика:



=====