



ОБЕД • УЖИН

Средиземноморский салат из кальмаров

Средиземноморский салат из кальмаров — салат. Калорийность: 111.5 ккал на порцию. Основные группы продуктов: кальмары, бобовые, овощи.

Время 25 мин	Порции 6	Сложность Средняя
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

111,5 Ккал	20,5 Белки, г	1,6 Жиры, г	2,9 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Кальмары, допускаются консервированные — 800 г
- ☐ Лук красный — 0,5 шт.
- ☐ Фасоль белая консервированная, сорт каннеллини — 400 г
- ☐ Маслины каламата — 0,75 стак.
- ☐ Сельдерей — 4 стеб.
- ☐ Перец сладкий красный крупный — 0,5 шт.
- ☐ Помидоры среднего размера — 2 шт.
- ☐ Фенхель (луковица) — 0,5 шт.
- ☐ Петрушка — 1 пуч.
- ☐ Лимонный сок — из 2 шт.
- ☐ Свежемолотый чёрный перец — по вкусу
- ☐ Перец красный острый — 1 щеп.
- ☐ Оливковое масло — по вкусу
- ☐ Соль — по вкусу

Приготовление

- 01 Очистить кальмаров: удалить внутренности и снять кожицу, промыть холодной водой. Если кальмары маленькие, нарезать их кружочками поперек тушки. Крупные тушки разрезать пополам и нарезать полосками толщиной 5–6 мм.
- 02 Вскипятить в кастрюле 1,5 л воды, немного посолить. Опустить кальмары в кипящую воду и варить 1–2 мин. Как только они побелеют, переложить кальмары на дуршлаг.
- 03 Добавить маслины на доску и надавить дном стакана, чтобы образовалась трещина. Через нее удалить косточку. Мякоть нарезать кусочками.
- 04 Нарезать красный лук и фенхель тонкими четвертинками колец. У перца удалить семена и плодоножку, нарезать мелкими кубиками. Помидоры разрезать пополам и удалить семена.
- 05 Промыть фасоль в холодной воде, откинуть на дуршлаг и дать воде полностью стечь.
- 06 Соединить овощи, фасоль, маслины и зелень в большой миске, добавить кальмары и полить лимонным соком. Добавить соль, чёрный и красный перец, заправить салат оливковым маслом. При желании поставить салат в холодильник на 30 мин.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru