

Состав:

(на 2 порции)

50-70г слабосоленой семги

70-80 г рукколы

8-10 перепелиных яиц

12-15 помидоров черри

1 огурец

Заправка:

2-3 ст.л. соевого соуса

1-2 ст.л. оливкового масла

Рецепт салата с семгой, рукколой и перепелиными яйцами:

Рукколу промыть и обсушить.

Перепелиные яйца промыть, сварить (продолжительность варки – 4-5 минут), залить холодной водой и оставить в ней на 2-3 минуты (после этого легче снимается скорлупа), затем очистить и разрезать пополам.

Помидоры черри и огурец промыть и обсушить. Черри разрезать пополам, огурец нарезать колесиками или полуколесиками и добавить к рукколе, перемешать и заправить 1 ст.л. соевого соуса и оливковым маслом (салат не солить – только соевый соус!).

Подготовленную таким образом рукколу с помидорами черри и огурцами выложить на плоское блюдо. Сверху выложить разрезанные пополам перепелиные яйца.

Семгу нарезать тонкими полосками толщиной 2-3 мм и длиной около 3-4 см и выложить сверху.

Салат заправить 1-2 ст. ложками соевого соуса.

Приятного аппетита!

Рекомендуем рецепт слабосоленой семги – очень вкусно!