

Салат "Волна"



Что нужно:

- королевские креветки (готовые и очищенные) - 200 г;
- кальмары (готовые и нарезанные кольцами) - 200 г;
- сыр пармезан (уже натёртый) - 100 г;
- шампиньоны - 100 г;
- зел. лук - 1 пучок;
- руккола - 1 пучок;
- морковь - 1 шт;
- сметана, соль - по вкусу.

Время приготовления: 15 мин.

Описание

Приготовление

1. Шампиньоны варим 10 минут в подсоленной воде, остужаем и нарезаем пополам;
2. Каждое кольцо кальмара нарезаем на 4 части;
3. Зел. лук мелко рубим;
4. Морковь натираем на крупной тёрке;
5. Смешиваем все ингредиенты, солим и заправляем сметаной.