



Состав:

(на 2 порции)

1 кальмар среднего размера

1 помидор

1/2 авокадо

40 г слабосоленой семги

30-40 г шпината (шпинат может быть заменен салатом айсберг)

соль, перец черный молотый

Для соуса:

2 ст.л. майонеза

1 ч.л. сладкого кетчупа

Рецепт салата из кальмаров со слабосоленой семгой и авокадо:

Тушку кальмара промыть, поместить в кипящую подсоленную воду и отварить в течение 3 минут.

Помидор, шпинат и авокадо промыть и обсушить. Помидор нарезать небольшими дольками. Авокадо очистить и нарезать соломкой. Семгу нарезать тонкими полосками длиной 2-3 см, кальмар нарезать соломкой.

Для приготовления соуса в небольшой пиале смешать майонез с кетчупом.

Все, включая листья шпината смешать, немного посолить и заправить соусом.

Подавать, выложив в небольшие тарелки или креманки.

Приятного аппетита!

Рекомендуем [рецепт слабосоленой семги](#) – очень вкусно!