Состав:

(на 4 порции)

150 -200 г слабосоленой семги

50 г рукколы

50 г шпината

200 г помидоров черри

1 апельсин

1 свекла

30-40 г плавленого сыра (Дружба, Виола и т.п.)

черный молотый перец

соль

Заправка:

оливковое масло Extra Virgin

Рецепт салата со слабосоленой семгой, зеленью и свеклой:

Свеклу промыть, отварить до готовности, немного остудить и нарезать тонкими (толщиной 2-3 мм) ломтиками.

Зелень и овощи промыть и обсушить. Черри разрезать пополам. Апельсин очистить, разобрать на дольки, снять пленки и удалить косточки.

Слабосоленую семгу нарезать тонкими полосками, на одну сторону каждой полоски выложить плавленый сыр и свернуть в рулетики.

Все (кроме семги) аккуратно смешать, заправить оливковым маслом, посолить и поперчить по вкусу. Салат выложить на большое неглубокое блюдо или на порционные тарелки, сверху выложить рулетики из семги.

Приятного аппетита!

Проверенный рецепт домашнего приготовления слабосоленой семги здесь .