Салат "Волна"



Что нужно:

- кальмары (готовые и нарезанные кольцами) 200 г;
- сыр пармезан (уже натёртый) 100 г;
- шампиньоны готовые (консервация) 1 баночка;
- тыквенные семечки 1 пакетик;
- руккола 1 пучок;
- морковь 1 шт;
- сметана, соль по вкусу.

Время приготовления: 15 мин.

Описание

Приготовление

- 1. Подготавливаем наши ингредиенты.
- 2. Шампиньоны нарезаем пополам.
- 3. Добавляем кальмары (слегка порезанные) к шампиньонам.
- 4. Туда же отправляем тыквенные семечки и натёртую морковь.
- 5. Затем добавляем сыр и рукколу.
- 6. Заправляем сметаной и солим. Хорошенько перемешиваем.