

SALAD OLIVYE (SALAD KHOAI TÂY KIỂU UKRAINE) (ОЛИВЬЕ САЛАТ)

Thời gian chuẩn bị: 25 phút

Thời gian nấu: Bảo quản lạnh 1 giờ

Nguyên liệu trong hộp:

- 2 lon (15 oz) khoai tây đóng hộp loại ít muối, để ráo, rửa sạch và băm nhỏ
- ½ cốc cà rốt không muối đóng hộp, để ráo nước, rửa sạch, băm nhỏ
- ½ cốc đậu Hà Lan không muối đóng hộp, để ráo và rửa sạch
- 1 lon (4,5 oz) thịt gà, để ráo nước và rửa sạch (không bắt buộc)

Nguyên liệu khác cần có:

- 3 quả trứng luộc chín, băm nhỏ
- 5 trái dưa chuột bao tử muối thì là, băm nhỏ
- 1 củ hành tây nhỏ (~½ cốc), xắt hạt lựu HOẶC 1 muỗng canh bột hành tây
- ½ cốc sốt mayonnaise

Chỉ dẫn:

1. Trộn toàn bộ nguyên liệu đã băm nhỏ với nhau trong một tô lớn.
2. Cho sốt mayonnaise vào rồi xóc lên cho sốt phủ đều toàn bộ nguyên liệu. Nêm tiêu hoặc rau thơm khô (thì là là lựa chọn rất phù hợp!)
3. Giữ lạnh salad ít nhất 1 giờ trước khi thưởng thức.

Mẹo: Sử dụng một nửa phần sốt mayonnaise và một nửa phần sữa chua nguyên chất để bổ sung lượng đạm! Không dùng thịt gà nếu muốn làm món chay.



Thành phần dinh dưỡng*

Tổng số khẩu phần: 6

Kích cỡ khẩu phần: 1 cốc

Lượng calo: 290

Chất béo: 17 g

Natri: 570 mg

Carbohydrate: 27 g

Chất xơ: 10 g

Chất đạm: 15 g

Khẩu phần carbohydrate: 2

**Thành phần dinh dưỡng bao gồm khoai tây đóng hộp ít muối, cà rốt đóng hộp không muối, đậu gà đóng hộp không muối, trứng, dưa chuột muối, hành tây trắng, thịt gà đóng hộp và sốt mayonnaise.*