

САЛАТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ И ПРАЗДНИКИ

САЛАТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ И ПРАЗДНИКИ

Салат — универсальное блюдо. Он может быть полезным завтраком, легким перекусом, сытным дополнением обеда, самостоятельным блюдом на ужин или изысканным праздничным лакомством.

На страницах книги вас ждут более 600 рецептов салатов с овощами, фруктами, зеленью, рыбой, мясом, морепродуктами — простые и сложные, из привычных продуктов и с добавлением экзотических ингредиентов. Начинающие и опытные хозяйки подберут блюдо на свое усмотрение для праздников и на каждый день. Пробуйте новые сочетания вкусов, наслаждайтесь классическими салатами и радуйте родных и друзей аппетитными блюдами!

- Салат «Малахитовый браслет»
- Салат «Швейцарский»
- Салат «Для гурманов»
- Салат «Тропическая сказка»
- Фруктовый салат «Рассвет на Кубе»

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-7623-9



9 786171 276239





САЛАТЫ
НА
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ
И
ПРАЗДНИКИ

ХАРЬКОВ  КЛУБ
2020  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641.5
С16



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Анастасия Попова*

ISBN 978-617-12-7623-9

- © DepositPhotos.com / voloshin311, j.chizhe, svsunny, Aleruana, topntp, gbh007, Anna_Shepulova, belchonock, esperanzacarlos, обложка, 2020
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2020
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2020

ВСТУПЛЕНИЕ

Салат — универсальное блюдо. Он может быть полезным завтраком, легким перекусом, сытным дополнением к обеду, самостоятельным блюдом на ужин, изысканным праздничным лакомством, витаминными сладостями.

В этой книге вы найдете сотни рецептов салатов с овощами, фруктами, зеленью, рыбой, мясом, морепродуктами — простых и сложных, из привычных продуктов и с добавлением экзотических ингредиентов: мидий, авокадо, кедровых орехов и др.

Начинающие и опытные хозяйки подберут блюдо на свой вкус для праздников и на каждый день. Пробуйте новые сочетания вкусов, наслаждайтесь любимыми классическими салатами, радуйте родных и друзей аппетитными блюдами!

ХОЛОДНЫЕ САЛАТЫ

ОВОЩНЫЕ ХОЛОДНЫЕ САЛАТЫ

✂ САЛАТ С КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ✂ И РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

250—300 г краснокочанной капусты, 80 г риса, 70—80 мл растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, 1—2 ч. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. тертой апельсиновой цедры, соль, сахар, перец и специи по вкусу

РЕЦЕПТ

Рис промыть 3—4 раза, отварить в подсоленной воде до готовности и остудить. Капусту тонко нашинковать, добавить немного сахара и перетереть руками, чтобы выступил сок. Затем выложить в сковороду с разогретым маслом, тушить, помешивая, 5 минут. Добавить соевый соус, яблочный уксус, соль, перец и специи, перемешать, снять с огня, остудить. Добавить отварной рис, перемешать, дать настояться 5—10 минут. Посыпать тертой апельсиновой цедрой, по вкусу можно добавить зелень петрушки, тархуна или кинзы.

✂ САЛАТ С КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ, ✂ ИЗЮМОМ И ГРАНАТОВЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г краснокочанной капусты, 30 г изюма, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. гранатового соуса, тимьян, кориандр, черный перец, соль, консервированная кукуруза и сахар по вкусу

РЕЦЕПТ

Краснокочанную капусту тонко нашинковать, посыпать солью, сахаром, тимьяном и другими специями, полить гранатовым соусом и тщательно перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой и немного пустила сок. Изюм промыть, залить кипящей водой на 3—5 минут, затем отжать, соединить с капустой. Салат заправить растительным маслом и тщательно перемешать. Украсить зеленью и консервированной кукурузой.

❧ САЛАТ «ВЕСЕННИЙ» ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г отварного молодого картофеля, 150 г огурцов, 150—200 г отварной моркови, 200 г редиса, 150—200 г отваренной цветной капусты, 6—9 листьев салата, 5—6 перьев зеленого лука, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г нежирной сметаны или натурального йогурта, 2—3 веточки укропа, сахарная пудра, соль и перец по вкусу

РЕЦЕПТ

Листья салата вымыть, обсушить. Половину выложить на блюдо, остальные мелко порвать руками. Овощи очистить, фигурно нарезать, посолить, перемешать. Добавить к овощам измельченный салат, выложить на блюдо. Сверху салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком и укропом, украсить кружками или дольками отварных яиц. Отдельно в соуснике подать сметану или йогурт, смешанные с сахарной пудрой, солью и перцем.

❧ САЛАТ «ПОЛЕЗНЫЙ» ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г огурцов, 300 г яблок, 200—250 г молодой моркови, 300 г помидоров, 7—9 листьев зеленого салата, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль, зелень по вкусу

РЕЦЕПТ

Огурцы, морковь и яблоки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Салат вымыть, обсушить, нарвать руками. Все перемешать и заправить сметаной, лимонным соком, солью и сахаром. Сверху выложить нарезанные дольками помидоры и посыпать зеленью.

🌿 САЛАТ С ПОМИДОРАМИ И ХУРМОЙ 🌿

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 г помидоров, 200 г хурмы, 6—7 листьев салата, 1 ст. л. кунжута, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. бальзамического или яблочного уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. меда, соль, перец, петрушка, базилик, розмарин по вкусу

РЕЦЕПТ

Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить или нарвать. Добавить рубленую зелень, перемешать, выложить на дно салатника. Спелые мясистые помидоры и хурму нарезать тонкими дольками, выложить поверх зелени. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, соевым соусом, медом, солью и перцем по вкусу. Салат полить заправкой, посыпать подсушенным на сковороде кунжутом.

🌿 ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ 🌿

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г сыра фета, 300—400 г помидоров, 16 маслин без косточек, 80 г сладкого перца, 150 г огурцов, 50 г лука, 1 зубок чеснока, 3—4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль, орегано, черный перец и зелень по вкусу, листья салата для украшения

РЕЦЕПТ

Оливковое масло, лимонный сок, пропущенный через пресс чеснок, соль, перец и орегано взбить в однородную массу.

Мясистые спелые помидоры вымыть, нарезать небольшими дольками. Огурцы нарезать полукруглыми кусочками, красный лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Перец очистить от семян и плодоножек и нарезать тонкими полосками. Добавить к овощам нарезанный небольшими кубиками сыр фета и маслины, разрезанные поперек на 2—3 части (небольшие можно оставить целыми). Перед подачей полить салат заправкой, аккуратно перемешать и посыпать сверху молотым черным перцем и зеленью по вкусу.

❧ ОВОЩНОЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ САЛАТ ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

300—400 г листового салата, 150 г огурцов, 80—100 г редиса, 3—4 пера зеленого лука, 2—3 ст. л. сметаны или натурального йогурта, укроп, петрушка, соль, перец и паприка по вкусу

РЕЦЕПТ

Листья салата промыть, обсушить и порвать крупными кусочками, затем выложить в салатник. Овощи вымыть, очистить от плодоножек и нарезать кружками. Перемешать, посолить и выложить на листья салата. Сметану смешать с измельченной зеленью и специями, залить овощи получившимся соусом. Сверху украсить листиками петрушки или укропа.

❧ САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И ЛУКОМ ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г белой фасоли, 200 г лука, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, укроп, петрушка, паприка, молотый черный перец, соль по вкусу

РЕЦЕПТ

Перебрать фасоль, промыть и замочить в воде на 8—10 часов. Затем воду слить, залить фасоль холодной водой и поставить

на сильный огонь. После закипания варить ее 10 минут, откинуть на дуршлаг, снова залить холодной водой и варить на слабом огне 2—3 часа. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, остудить и уложить в салатник. Лук нарезать кубиками, обдать горячей водой и сразу ее слить. Смешать фасоль с луком, специями, солью, измельченной зеленью. Добавить горчицу, взбитые в однородную массу уксус и растительное масло, после чего все перемешать. Готовый салат украсить веточками зелени и кольцами разноцветного сладкого перца.

🌿 САЛАТ «КАВКАЗСКИЙ» 🌿

ИНГРЕДИЕНТЫ

350—400 г помидоров, 250 г сладкого перца, 1 зубок чеснока, 5 веточек укропа, 5 веточек петрушки, 2 пера зеленого лука, растительное масло, соль, черный перец, кориандр по вкусу

РЕЦЕПТ

Овощи и зелень вымыть и обсушить. В плоский неглубокий салатник выложить слоями нарезанные кружками помидоры, посыпать частью измельченной зелени, посолить, добавить перец и кориандр. Затем выложить нарезанный кольцами и слегка обжаренный на растительном масле сладкий перец, посыпать измельченным чесноком, посолить и посыпать оставшейся зеленью. Установить на салат небольшой гнет и поставить на 1—2 часа в холодильник. Затем гнет снять, украсить салат дольками помидоров и зеленью и подавать к столу.

🌿 САЛАТ «ТОСКАНА» 🌿

ИНГРЕДИЕНТЫ

100—150 г отварных макарон, 150—200 г красного и желтого сладкого перца, 150 г помидоров, 100—150 г огурцов, 2 ст. л. растительного масла, листья салата, зелень петрушки и укропа, соль, перец и паприка по вкусу

РЕЦЕПТ

Макаронны должны быть готовыми, но не слишком мягкими. Овощи вымыть. Помидоры нарезать ломтиками. Сладкий перец очистить от семян и нарезать кубиками. Огурцы также нарезать кубиками, при необходимости очистив от кожицы. Нарезанные овощи и макаронны выложить в салатник, заправить растительным маслом, посолить и добавить специи. Украсить блюдо измельченными листьями салата, зеленью петрушки и укропа.

❧ САЛАТ «ВАЛЕНСИЯ» ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

150 г черствого батона, 300 г помидоров, 100 г огурцов, 4 веточки петрушки, 4 пера зеленого лука, 1—2 зубка чеснока, 100 г лука, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар, перец, орегано, кориандр по вкусу

РЕЦЕПТ

Батон очистить от корки, мякоть нарезать кубиками и подсушить в духовке. Помидоры обдать кипятком, затем опустить в холодную воду, очистить от кожицы. Нарезать помидоры кубиками. Огурцы и лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Чеснок пропустить через пресс. Смешать хлеб и овощи, добавить чеснок, поставить на 15 минут в холодильник. Готовый салат заправить смесью уксуса, растительного масла, горчицы, соли, сахара, измельченной зелени и специй. Все перемешать, украсить зеленью и оливками.

❧ САЛАТ «КРАСНЫЙ» ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г консервированной красной фасоли, 150 г красного сладкого перца, 100 г красного лука, 120—150 г соленых огурцов, 150 г моркови, 4 пера зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, молотый черный перец, паприка, орегано, соль по вкусу

РЕЦЕПТ

С фасоли слить маринад. Овощи вымыть и обсушить. Перец очистить от семян и плодоножек и нарезать полукольцами. Огурцы нарезать соломкой. Морковь очистить, натереть на крупной терке или терке для моркови по-корейски. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные овощи посолить, добавить специи, сбрызнуть бальзамическим уксусом, перемешать, уложить в салатник. Красный лук очистить, нарезать кубиками и слегка обжарить на растительном масле. Горячее масло с луком вылить на овощи и добавить в салатник. Украсить блюдо зеленью и тонкими кольцами сладкого перца.

🌿 САЛАТ С ЯЙЦАМИ И ШПИНАТОМ 🌿

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г шпината, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. уксуса, 3 сваренных вкрутую яйца, молотый черный перец, молотый перец чили, кориандр, соль, зеленый лук и петрушка по вкусу

РЕЦЕПТ

Шпинат промыть, удалить крупные прожилки. Крупно нарезать, обдать кипящей водой, дать остыть и тщательно отжать. Добавить соль, нарезанные дольками яйца, специи, а также масло и уксус, взбитые в однородный соус. Выложить в салатник, украсить кружочками яиц и зеленью петрушки.

🌿 САЛАТ С КОРЕНЬЯМИ, ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ 🌿

ИНГРЕДИЕНТЫ

400—500 г моркови, 70—80 г изюма, 600 г вареной свеклы, 100 г плавленого сыра, 2 зубка чеснока, 70—80 г грецких орехов, майонез, соль и зелень по вкусу

РЕЦЕПТ

Изюм промыть и замочить в теплой воде, затем вынуть и отжать. Сырую морковь, вареную свеклу и плавленый сырок натереть на крупной терке, не смешивая. Орехи очистить и измельчить. Чеснок пропустить через пресс и смешать с сыром и майонезом. Выложить слоями морковь, изюм, свеклу, досаливая по вкусу и смазывая каждый слой сырным соусом. Салат посыпать измельченными орехами, поставить в холодильник на 20—35 минут и подавать к столу, украсив зеленью.

❧ КАПУСТНЫЙ САЛАТ С МЯТОЙ ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г пекинской капусты, 200 г моркови, 1 небольшой перец чили, 5 веточек свежей мяты, 2 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. семян кунжута, соль и перец по вкусу

РЕЦЕПТ

Капусту тонко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Перец чили очистить от семян и нарезать тонкими полукольцами. Добавить половину крупно нарезанных листьев мяты. Все перемешать и поставить на 15—20 минут в холодильник. Приготовить заправку: соединить сахар, соль, лимонный сок, соевый соус, оливковое масло и перец. Перед подачей заправить салат, добавить оставшиеся листья мяты и посыпать семенами кунжута.

❧ САЛАТ «ЦВЕТНОЙ» ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г свеклы, 200 г моркови, 150 г корня сельдерея, 2 ст. л. бальзамического или винного уксуса, 1 ст. л. горчицы, 2—3 ст. л. оливкового или

растительного масла, 100 г белого лука, 5—6 зеленых оливок без косточек, 1 зубок чеснока, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу

РЕЦЕПТ

Морковь, свеклу и сельдерей вымыть, очистить и нашинковать тонкой длинной соломкой. В небольшой кастрюле вскипятить воду, опустить в нее сельдерей и морковь и варить 3—4 минуты. Вынуть с помощью шумовки, в ту же воду опустить нарезанную свеклу и варить 3—4 минуты. Затем также вынуть шумовкой и остудить. Свеклу и морковь с сельдереем остужать в разной посуде. Очистить и нарезать мелкими кубиками лук, измельчить чеснок, оливки нарезать кружочками, зелень укропа и петрушки измельчить. Оливковое или растительное масло с уксусом и горчицей взбить. Соединить соус с луком, чесноком, зеленью, нарезанными оливками, солью и перцем, перемешать. Морковь, сельдерей и свеклу слоями выложить в салатник и полить заправкой. Готовый салат украсить зеленью, обжаренными на сухой сковороде кунжутном или кедровыми орешками.

САЛАТ «ФЕЙЕРВЕРК»

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г консервированной красной фасоли, 200 г консервированной кукурузы, 150—200 г сладкого перца, 200 г маринованных огурцов, 100 г грецких орехов, 2—3 зубка чеснока, растительное масло, зелень петрушки или кинзы, соль и специи по вкусу

РЕЦЕПТ

Кукурузу и фасоль откинуть на дуршлаг, чтобы стек маринад. Перец вымыть, удалить плодоножку и сердцевину, нарезать квадратиками. Маринованные огурцы нарезать кубиками. Грецкие орехи нарубить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс. В салатник выложить фасоль, кукурузу, огурцы, сладкий перец, орехи, зелень, чеснок. Добавить по вкусу соль и специи. Заправить растительным маслом и перемешать. Готовый салат украсить зеленью, половинками грецких орехов и кольцами сладкого перца.

❧ САЛАТ С КАПУСТОЙ И КРАСНОЙ ФАСОЛЬЮ ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г капусты, 100 г лука, 100—150 г огурцов, 200 г консервированной красной фасоли без маринада, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, сахар, молотый черный перец, кориандр, паприка, соль по вкусу

РЕЦЕПТ

Капусту тонко нашинковать. Перетереть с солью руками, чтобы начал выделяться сок. Сок слить. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Соединить капусту, фасоль, огурцы и лук, перемешать, выложить в салатник. Приготовить заправку: смешать растительное масло, лимонный сок, сахар, соль и специи. Залить салат заправкой, перемешать и дать настояться 10—15 минут.

КИМЧИХИ

❧ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг краснокочанной капусты, 30—35 г сахара, 45—50 мл растительного масла, 200 г моркови, 1 лавровый лист, 8—9 зубков чеснока, 150—170 г петрушки, 70 мл уксуса, 50 мл воды, соль и паприка по вкусу

РЕЦЕПТ

Чеснок мелко нарезать. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Очищенную морковь нарезать тонкими кружками или полукружками. Смешать нашинкованную капусту, морковь, петрушку и чеснок. Приготовить маринад. Смешать воду, сахар, растительное масло, добавить лавровый лист и паприку по вкусу, посолить, поставить на огонь и довести до кипения. Прокипятить и влить уксус. Полученным маринадом залить капусту, накрыть емкость полотенцем или завязать марлей. Мариновать 3 дня при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник.

❧ КИМЧИХИ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг молодой капусты, 4—5 перьев зеленого лука, 8—10 зубков чеснока, 20—25 г соли, 1—2 ч. л. муки, паприка, кориандр по вкусу

РЕЦЕПТ

Капусту разобрать на листья, положить в подсоленную воду и выдержать 1—2 дня при комнатной температуре, чтобы листья на вкус были недосоленные. Затем листья капусты сполоснуть, обсушить и нарезать полосками шириной 4—5 см. Добавить измельченный зеленый лук и пропущенный через пресс чеснок, паприку, кориандр. При желании можно добавить немного огурцов. Все тщательно перемешать и выложить в посуду для засолки, выдержать 2—3 часа при комнатной температуре. В воде размешать муку, довести до кипения, посолить по вкусу, залить рассолом капусту, накрыть емкость крышкой или завязать плотной тканью и поставить в прохладное место.

❧ ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

300—350 г огурцов, 250—300 г красного сладкого перца, 1 зубок чеснока, 15 г корня имбиря, 5 веточек кинзы, 5 веточек петрушки, 100 г сметаны, 150—180 мл натурального нежирного йогурта, соль и перец по вкусу

РЕЦЕПТ

Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить семена, если они хорошо заметны, нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить и дать настояться в холодильнике в течение 1 часа. С огурцов слить сок. Приготовить соус: йогурт взбить со сметаной, посолить и поперчить по вкусу. Имбирь натереть на мелкой терке и добавить в сметанно-йогуртовую смесь. Перец нарезать кубиками, чеснок пропустить через пресс. Соединить огурцы, перец, чеснок, измельченную зелень, посолить по вкусу. Заправить салат соусом, перемешать и поставить настаиваться в холодильник на 15—20 минут.

СЛАДКА САЛАТ «АППЕТИТНА ГРУША»

ИНГРЕДИЕНТЫ

300—350 г груш (1 шт.), 50—70 г сыра, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, зелень, специи по вкусу

РЕЦЕПТ

Спелую мягкую грушу вымыть, удалить плодоножку, разрезать вдоль пополам. Осторожно вынуть ложкой мякоть и сбрызнуть грушу лимонным соком. Мякоть груши нарезать небольшими кубиками, сбрызнуть оставшимся лимонным соком. Сыр нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке, оставив немного для украшения. Смешать сыр с грушей, добавить сметану и майонез, а также специи по вкусу. Наполнить половинки груши салатом, украсить оставшимся сыром и зеленью.

СЛАДКА САЛАТ «СТРОЙНОСТЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 г моркови, 150 г яблок, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. дробленых грецких орехов, 2 ст. л. кукурузных хлопьев, 1 ст. л. меда, кардамон и корица по вкусу

РЕЦЕПТ

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком и добавить мед. Выложить смесь в салатник, посыпать дроблеными орехами и кукурузными хлопьями.

СЛАДКА САЛАТ «СМАК»

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 г баклажанов, 150 г лука, 100 г консервированного зеленого горошка (без маринада), 2 отварных яйца, 100—130 г яблок, 1—2 ст. л. олив-

кового масла, 70 г майонеза, 100 г сметаны, 1 ч. л. горчицы, 2 зубка чеснока, соль, специи по вкусу

РЕЦЕПТ

Баклажаны очистить, нарезать ломтиками, посолить и оставить на 10 минут, а затем промыть в холодной воде и отжать. Мякоть баклажанов нарезать кубиками и обжарить в небольшом количестве масла на сковороде. Нарезанный кубиками лук добавить к баклажанам, тушить, пока лук не станет прозрачным. Баклажаны с луком переложить в миску, остудить, добавить горошек. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Яйца очистить и нарезать дольками. Добавить яблоки и яйца к баклажанам, всыпать соль и специи. Приготовить соус: смешать майонез со сметаной, горчицей и пропущенным через пресс чесноком. Соусом залить салат, осторожно перемешать, украсить зеленью и подавать к столу.

ПИКАНТНЫЙ САЛАТ С АВОКАДО И ГРУШЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

180—200 г авокадо, 200—250 г груши, 150 г сладкого перца, 100 г твердого сыра, 5 листьев салата, 2 ст. л. лимонного сока, 1—2 зубка чеснока, 3—4 ст. л. растительного (лучше оливкового) масла, 4 веточки петрушки, соль, сахар, перец и мускатный орех по вкусу

РЕЦЕПТ

Фрукты и овощи вымыть и обсушить. Авокадо очистить, нарезать соломкой и сбрызнуть 1 ст. л. лимонного сока. Перец очистить от семян и плодоножки, нарезать полукольцами. Грушу нарезать тонкими ломтиками. Сыр нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. На листья салата выложить сыр, фрукты и овощи. Приготовить соус: чеснок пропустить через пресс, зелень мелко нарезать. Соединить чеснок, соль, сахар, перец, мускатный орех, оливковое масло, оставшийся лимонный сок и взбить все в однородную

массу. Добавить зелень и перемешать. Заправить салат соусом и подавать к столу.

🌀 САЛАТ С АВОКАДО И ШПИНАТОМ 🌀

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г шпината, 1 авокадо (180—200 г), 170—200 г киви, 80—100 г красного лука, 250—300 г помидоров, 60—70 г копченого бекона, 1 яйцо, 1 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец, зелень петрушки, руколы или кинзы по вкусу

РЕЦЕПТ

Авокадо очистить, мякоть нарезать кубиками и сбрызнуть соком лимона. Киви очистить, нарезать небольшими кубиками или дольками. Очищенный лук нарезать тонкими полукольцами, помидоры — дольками. Листья шпината вымыть, обдать кипятком и отжать. В салатнике смешать листья шпината, киви, авокадо и подготовленные овощи. Все посолить, поперчить, тщательно перемешать, сверху выложить тонко нарезанный бекон, украсить дольками вареного яйца и зеленью.

🌀 САЛАТ С ЗАПЕЧЕННЫМ ПЕРЦЕМ 🌀

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г сладкого перца желтого, 200 г сладкого перца красного, 100 г маслин без косточек, 150 г белого батона, 1 зубок чеснока, 1 ч. л. паприки, 4 ст. л. растительного масла, зелень, соль и специи по вкусу

РЕЦЕПТ

Перец очистить от семян, разрезать на 4—6 частей и разложить на противне, застеленном фольгой и смазанном 1 ст. л. растительного масла. Перец запечь до мягкости и остудить. По желанию — снять с перца кожицу. Образовавшийся сок собрать. Чеснок нарезать тонкими пластинками и быстро обжарить на оставшемся масле вместе с паприкой. Батон

очистить от корки, мякоть нарезать кубиками, добавить к чесноку, перемешать и обжарить на среднем огне до хрустящей корочки. Маслины разрезать пополам, смешать с перцем, посолить, посыпать специями и полить соком, выделившимся во время жарения перца. Добавить гренки и сразу же подать на стол, украсив зеленью.

❧ САЛАТ «ЗИМНИЙ» ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

250—300 г апельсинов, 180—200 г квашеной капусты, 1 ст. л. изюма, ядра 3 грецких орехов, 4 ст. л. майонеза, зелень петрушки, соль и специи по вкусу

РЕЦЕПТ

Апельсины очистить, удалить пленки и зернышки, мякоть нарезать ломтиками. Ядра грецких орехов подробить. Изюм промыть, залить горячей водой. Воду через 5 минут слить, изюм отжать. Апельсины, капусту, изюм, дробленые ядра грецких орехов перемешать, добавить соль и специи, залить майонезом. Готовый салат украсить зеленью петрушки.

❧ КАПУСТНЫЙ САЛАТ ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 г капусты, 150 г моркови, 100 г красного лука, 1/2 ч. л. семян укропа, 2 ст. л. дижонской горчицы, 1 ст. л. воды, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. натурального йогурта, черный перец, кориандр, соль по вкусу

РЕЦЕПТ

Тонко нашинковать капусту. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Очищенную морковь натереть на крупной терке. Взбить майонез, горчицу, воду, йогурт и лимонный сок. Смешать капусту, морковь, лук и семена укропа, посолить

и добавить специи по вкусу. Салат залить приготовленным соусом и перемешать. Дать настояться в холодильнике минимум 20—30 минут. При подаче к столу украсить зеленью, тонкими кружками лимона.

🌿 САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ 🌿

ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г цветной капусты, 5 листьев зеленого салата, 120 г лимона, 2 ст. л. растительного масла, укроп, петрушка, сельдерей (зелень), соль и специи по вкусу

РЕЦЕПТ

Цветную капусту разобрать на соцветия, с лимона теркой стереть цедру и варить с соцветиями капусты 7 минут в подсоленной воде. Когда капуста станет мягкой, откинуть ее на дуршлаг, чтобы стекла вода, и охладить. Приготовить заливку. Отжать из лимона сок, взбить с растительным маслом, солью, порванными на мелкие кусочки листьями салата и измельченной зеленью петрушки. Залить капусту заправкой, украсить веточками укропа, зеленью сельдерея и стружкой лимонной цедры.

🌿 САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И ЯЙЦАМИ 🌿

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г цветной капусты, 4 яйца, сваренных вкрутую, 100 г майонеза, 1/2 ст. л. лимонного сока, 4—6 перьев зеленого лука, черный перец, кориандр, соль по вкусу

РЕЦЕПТ

Капусту вымыть, разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде до мягкости и откинуть на дуршлаг, дать остыть. Сбрызнуть капусту лимонным соком. Яйца очистить и нарезать кубиками или полукружками. Зеленый лук мелко наре-

зять и соединить с капустой и яйцами. Посолить, заправить специями и майонезом, перемешать и подавать к столу, украсив зеленью петрушки и укропа.

❧ САЛАТ «СОЛНЕЧНЫЙ» ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г помидоров, 200 г огурцов, 5—7 листьев салата, 1 ст. л. подсушенных семян подсолнечника (очищенных), 1 ст. л. оливкового масла, 2—3 веточки укропа, 2—3 пера зеленого лука, паприка, кориандр, черный перец, соль, молодая морковь по вкусу

РЕЦЕПТ

Овощи и зелень вымыть и обсушить. Помидоры нарезать дольками, огурцы — полукружками, зеленый лук — тонкими кольцами. Листья салата порвать руками на небольшие кусочки. Укроп мелко нарезать. Смешать помидоры, огурцы, салатные листья, поджаренные семена подсолнечника, укроп и оливковое масло. По вкусу добавить ломтики молодой моркови. Выложить смесь в салатник и подать к столу.

❧ САЛАТ «УТРЕННИЙ» ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 г цветной капусты, 200 г помидоров, 150—200 г огурцов, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г нежирной сметаны, зелень петрушки и укропа, соль, черный перец, кориандр, орегано по вкусу

РЕЦЕПТ

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде до мягкости. Откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, остудить. Помидоры и огурцы вымыть, обсушить, нарезать ломтиками. В салатник выложить половину нарезанных помидоров и огурцов, сверху — половину цветной капусты, затем оставшиеся помидоры и огурцы, сверху —

оставшуюся цветную капусту. Каждый слой слегка подсолить. Приготовить соус: взбить сметану с лимонным соком, специями и измельченной зеленью. Залить салат соусом и подавать к столу.

❧ САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ ❧ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г корня сельдерея, 100 г моркови, 150 г корня петрушки, 2 ч. л. сахара, 150 г маринованной морской капусты, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. лимонного сока, 5—6 веточек укропа, соль по вкусу

РЕЦЕПТ

Коренья очистить. Морковь отварить до мягкости. Нарезать корень петрушки, сельдерея и морковь соломкой. Морскую капусту нарезать небольшими полосками. Морковь, коренья, морскую капусту заправить лимонным соком, уксусом, сахаром и добавить по вкусу соль. Салат заправить растительным маслом и посыпать измельченным укропом.

❧ КИМЧИ ИЗ ОГУРЦОВ С МОРКОВЬЮ ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г огурцов, 100 г моркови, 4 зубка чеснока, 80 г лука, 60—70 мл рыбного соуса, 2 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. молотого перца чили, 1 ч. л. паприки, 1 ст. л. кунжута

РЕЦЕПТ

Выбрать средние огурцы примерно одинакового размера, вымыть, обрезать плодоножку и разрезать на 4 части не полностью, оставив до кончика около 1 см. Огурцы засыпать солью, дать постоять 15—20 минут, затем осторожно

промыть и обсушить. Приготовить начинку. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок пропустить через пресс, все перемешать, добавить к овощам соль, сахар, рыбный соус, специи, все тщательно перемешать. Наполнить надрезы начинкой, оставить при комнатной температуре на 8 часов, затем поставить в холодильник. Перед тем, как подавать к столу, присыпать подсушенным кунжутом.

❧ КИМЧИ ИЗ ОГУРЦОВ «ЧЕСНОЧНОЕ» ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг огурцов, 120 г моркови, 6—7 зубков чеснока, 5 перьев зеленого лука, 60—70 мл соевого соуса, 2 ч. л. соли, 1—2 ч. л. сахара, 1 ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. паприки, 1 ч. л. кориандра

РЕЦЕПТ

Огурцы примерно одинакового размера вымыть, обсушить, срезать хвостик с частью мякоти и разрезать накрест, оставив до конца 1—2 см. Огурцы пересыпать солью, натереть ею разрезы и оставить на 15 минут при комнатной температуре. Соединить натертую на терке для моркови по-корейски морковь, измельченный зеленый лук, мелко нарезанный чеснок, соль, сахар, специи и соевый соус, все тщательно перемешать. Огурцы сполоснуть в проточной воде, обсушить, надрезы наполнить овощной смесью и уложить аккуратно в контейнер для маринования. Выдержать 1—3 часа при комнатной температуре, затем поставить в холодильник.

❧ КИМЧИ ИЗ ОГУРЦОВ С КУНЖУТОМ ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг огурцов, 200 г моркови, 6 перьев зеленого лука, 2—4 зубка чеснока, 50 мл воды, 70 мл соевого соуса, 2 ч. л. молотого острого перца, 1 ст. л. соли, 3 ч. л. сахара, 2 ст. л. кунжута

РЕЦЕПТ

Огурцы вымыть и обсушить, обрезать плодоножку и разрезать накрест, не дорезая до конца примерно 1—2 см. Огурцы посыпать солью, натереть ею разрезы и оставить на 10—15 минут при комнатной температуре, осторожно перемешать, выдержать еще 15 минут, промыть в воде и дать обсохнуть. Зеленый лук и чеснок мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на терке для моркови по-корейски или нарезать очень тонкой соломкой. Смешать соевый соус, сахар, перец, воду и обжаренные семена кунжута, тщательно перемешать. Соединить морковь, чеснок, зеленый лук, перемешать, влить маринад, перемешать еще раз, чтобы он равномерно распределился. Заполнить огурцы смесью пряных овощей. Подавать к столу можно через 40—60 минут, а можно оставить мариноваться в холодильнике на несколько часов.

❧ КИМЧИХИ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ ❧ КАПУСТЫ И РЕДЬКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг капусты, 1 кг редьки, 400 г петрушки, 10—12 перьев зеленого лука, 8—10 зубков чеснока, 1—2 ст. л. красного перца, 1 ст. л. муки, 2—3 ст. л. соли

РЕЦЕПТ

Капусту разобрать на листья, сполоснуть и нарезать полосками шириной около 5 см. Редьку очистить, нарезать тонкими пластинками, а затем полосками шириной 1—2 см. Лук нашинковать, чеснок мелко нарезать или пропустить через пресс. У петрушки удалить листья, стебли вымыть и нарезать кусочками длиной 4 см, слегка посолить и дать постоять 30—40 минут. Смешать капусту, редьку и петрушку, добавить зеленый лук, чеснок, красный перец, соль, тщательно перемешать и выложить в посуду для засолки. Приготовить рассол. Муку развести в воде, чтобы не было комочков, поставить на огонь, довести до кипения, затем остудить и добавить

соль. Размешать, чтобы соль растворилась. Залить рассолом капусту с редькой, накрыть емкость крышкой и поставить в прохладное место. Через 2—3 дня салат готов.

❧ САЛАТ С МОРКОВЬЮ, РЕДИСОМ ❧ И ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

250—300 г моркови, 150 г редиса, 200 г яблок, 70 г изюма без косточек, 2 ст. л. семян кунжута, 6 веточек петрушки, 2 веточки мяты, 1 ст. л. винного уксуса; молотый черный перец, розмарин, кориандр, соль по вкусу

РЕЦЕПТ

Морковь вымыть, очистить, нарезать очень тонкой соломкой. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Вымытый редис нарезать кружками. Зелень петрушки и мяты вымыть, обсушить, мелко нарезать. Выложить в салатник все ингредиенты, кроме семян кунжута. Посолить, посыпать специями и аккуратно перемешать. Заправить уксусом и еще раз перемешать. Кунжутные семена слегка поджарить на сухой сковороде. Уложить салат горкой и посыпать семенами кунжута.

❧ САЛАТ С МОРКОВЬЮ И РЕДЬКОЙ ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 г редьки, 300 г моркови, 6—8 перьев зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец, паприка, кориандр по вкусу

РЕЦЕПТ

Редьку и морковь вымыть, обсушить, хорошо очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать редьку и морковь с луком, посолить, добавить специи, залить растительным маслом и перемешать.

СЛАТ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г моркови, 200 г яблок, 1 сырой желток, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, 100 г сметаны, черный перец, мускатный орех, соль, паприка по вкусу

РЕЦЕПТ

Взбить яичный желток с растительным маслом, соком лимона и сметаной, посолить и добавить специи. Морковь очистить и натереть на средней терке. Яблоки очистить, удалить сердцевину, натереть на крупной терке. Морковь и яблоки соединить, залить соусом, перемешать, украсить зеленью петрушки и подавать к столу.

МОРКОВНЫЙ САЛАТ СО СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

350—400 г моркови, 150—200 г редьки, 3 ч. л. яблочного уксуса, 120—150 г сметаны, 1 ч. л. сахара, соль и специи по вкусу

РЕЦЕПТ

Морковь и редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить и посыпать специями. Добавить сахар и уксус, заправить сметаной и тщательно перемешать. Готовый салат можно украсить зеленью петрушки или кинзы.

САЛАТ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ «ХРУСТЯЩИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ

200—250 г зеленых сочных яблок, 200 г моркови, 6—8 листьев салата, 3—4 ядра грецких орехов, 3 ст. л. ядер подсолнечных семечек, 1 ст. л.

ядер тыквенных семечек, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. орехового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 веточка кинзы, соль, перец, паприка по вкусу

РЕЦЕПТ

Очищенные яблоки и морковь натереть на терке, сбрызнуть лимонным соком. Листья салата вымыть, обсушить, нарвать руками и добавить в яблочно-морковную смесь. Слегка поджарить грецкие орехи, истолочь их в ступке, добавить ореховое масло, бальзамический и яблочный уксус, специи и соль. Заправить салат и перемешать. Выложить в салатник и посыпать подсушенными на сковороде семечками и мелко нарезанной кинзой.

🌿 САЛАТ «ЗАКУСКА» 🌿

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г моркови, 1 ст. л. тертого хрена, 2 ст. л. растительного масла, 5 веточек петрушки, 5 веточек укропа или кинзы, перец, кориандр, уксус, сахар, соль по вкусу

РЕЦЕПТ

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с тертым хреном, половиной измельченной зелени, добавить уксус, сахар, соль, специи, перемешать и выложить в салатник. Салат залить растительным маслом и посыпать оставшейся зеленью.

🌿 САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И АПЕЛЬСИНАМИ 🌿

ИНГРЕДИЕНТЫ

800—900 г свеклы, 350—400 г апельсинов, 5—7 веточек руколы, 100 г красного лука, 1 ст. л. дробленых грецких орехов, 3 ст. л. винного уксуса, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. дижонской горчицы, молотый черный перец, кориандр, мускатный орех, соль по вкусу

РЕЦЕПТ

Свеклу вымыть, обернуть в фольгу и запечь в духовке. Затем немного остудить, очистить и нарезать ломтиками. Апельсины очистить, удалить пленки и зернышки, нарезать мякоть ломтиками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Руколу вымыть и обсушить, нарезать. На дно салатника выложить руколу, затем свеклу, апельсины, несколько колец лука и чуть подсушенные в духовке и размолотые грецкие орехи. Взбить в однородную массу уксус, оливковое масло, горчицу и специи, посолить. Готовой заправкой залить салат.

❧ САЛАТ «МОЛДАВСКИЙ» ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г брынзы, 300 г мясистых помидоров, 200—250 г сладкого перца, 400 г консервированной кукурузы, 250—300 г редиса, 100 г репчатого лука, 5 перьев зеленого лука, 4 ст. л. винного уксуса, 6 ст. л. оливкового масла, 2—3 веточки базилика, перец, паприка, кориандр, соль по вкусу

РЕЦЕПТ

Помидоры нарезать крупными дольками, редис — тонкими кружочками. Перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать мякоть небольшими кусочками. Очищенный репчатый лук нарезать маленькими кубиками, так же нарезать брынзу. Все подготовленные продукты соединить, добавить кукурузу. Приготовить заправку: оливковое масло смешать с винным уксусом, солью и специями. Салат полить заправкой, посыпать измельченным зеленым луком и базиликом.

❧ ПРЯНЫЙ САЛАТ С ПОМИДОРАМИ ❧

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг помидоров, 10 перьев зеленого лука, 150 г сладкого желтого перца, 2 веточки базилика, 1—2 ст. л. оливкового масла, 150 мл бальзамического уксуса, 1/2 ч. л. молотого черного перца, соль и зелень по вкусу

РЕЦЕПТ

Помидоры вымыть, обдать кипятком, опустить в холодную воду и снять кожицу. Очищенные помидоры нарезать кубиками. Зелень вымыть и обсушить. Мелко нарубить зеленый лук и смешать с измельченным базиликом. Взбить оливковое масло с уксусом, солью и перцем. Вылить на овощи и оставить мариноваться при комнатной температуре 2 часа. Разрезать сладкий перец вдоль пополам, удалить семена. Нарезать перец тонкими полосками. Выложить салат в салатник и украсить его полосками перца, листиками базилика и петрушки.

САЛАТ С КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

300—350 г краснокочанной капусты, 100 г красного или белого лука, 4—5 веточек петрушки, 3—4 ст. л. оливкового масла, соль и молотый черный перец по вкусу

РЕЦЕПТ

Капусту нашинковать, размять руками, посолить, поперчить и оставить на 20 минут. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами, оставив несколько целых колец для украшения. Зелень петрушки нарвать руками. Капусту выложить на блюдо. Сверху уложить кольца лука, посыпать зеленью и заправить оливковым маслом.

САЛАТ «СОЛНЫШКО»

ИНГРЕДИЕНТЫ

12 помидоров черри, 200 г консервированной кукурузы без маринада, 200—250 г редиса, 5—6 перьев зеленого лука, 4 сваренных вкрутую яйца, 8 оливок без косточек, 180 мл натурального йогурта, 2 ст. л. винного уксуса, $\frac{1}{2}$ ч. л. порошка карри, перец, соль, паприка по вкусу

РЕЦЕПТ

Овощи вымыть и обсушить. Помидоры разрезать вдоль пополам. Редис нарезать тонкими кружочками. В салатнике смешать помидоры, редис, оливки и кукурузу. Добавить мелко нарезанный зеленый лук. Приготовить заправку: йогурт смешать с уксусом, добавить соль, перец, паприку и карри. Заправить салат. Яйца очистить, нарезать дольками и выложить поверх салата.

САЛАТ С КАПУСТОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 г капусты, 150 красного сладкого перца, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. муки, 1 яичный желток, $\frac{1}{2}$ ч. л. сухой горчицы, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца, 100 мл уксуса, соль по вкусу

РЕЦЕПТ

Перец вымыть, удалить семена и плодоножку, нарезать тонкими полосками. Капусту тонко нашинковать. Смешать перец и капусту, посолить и оставить на 1 час. Затем слить выделившийся сок. Приготовить заправку для салата. Масло растопить и смешать с мукой, влить уксус, перемешать до однородной массы и нагревать, пока масса не начнет густеть. В отдельной миске соединить горчицу, соль и перец, добавить к горячей массе и варить 5 минут. В это время взбить желток, в него влить горячую массу, тщательно перемешать и снова поставить на огонь на 1 минуту. Дать заправке немного остыть, залить овощи, перемешать и подать на стол.

КАРТОФЕЛЬНО-ТОМАТНЫЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ

300 г помидоров, 250—300 г отварного картофеля, 1 зубок чеснока, 100 г красного лука, 150 г корня сельдерея, 100 г корня петрушки, соль, специи, зелень и сметана по вкусу

РЕЦЕПТ

Помидоры обдать кипятком, окунуть в холодную воду и снять кожицу. Помидоры и вареный картофель нарезать небольшими дольками, добавить нарезанный тонкими полукольцами лук и измельченный чеснок. Также добавить нарезанные соломкой или натертые на крупной терке корни сельдерея и петрушки. Добавить соль, специи, перемешать и заправить салат сметаной. Украсить зеленью петрушки, укропа, сельдерея.

🌿 САЛАТ С СЕМЕЧКАМИ 🌿

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г помидоров, 200 г огурцов, 3—5 листьев салата, 8 оливок без косточек, 1 ст. л. семян подсолнечника, 1/2 ст. л. дробленых грецких орехов или фундука, 1/2 ст. л. кунжута, 2 ст. л. оливкового масла, 2—3 веточки укропа, 2—3 пера зеленого лука, соль, специи по вкусу

РЕЦЕПТ

Овощи, укроп и листья салата промыть и обсушить. Помидоры нарезать дольками, огурцы — полукружками, зеленый лук — мелкими кольцами, оливки разрезать поперек на 2—3 части. Салатные листья нарвать руками на небольшие кусочки. Укроп мелко нарезать. Семечки, кунжут и дробленые орехи слегка подсушить на сковороде. Смешать помидоры, огурцы, листья салата, оливки, укроп, посолить и добавить специи. Затем заправить салат оливковым маслом, перемешать и посыпать семечками, кунжутом и орехами.

🌿 САЛАТ БОЛГАРСКИЙ С ФАСОЛЬЮ И ОРЕХАМИ 🌿

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г консервированной красной фасоли без маринада, 200 г консервированной кукурузы без маринада, 200 г сладкого перца, 200 г огурцов,

100 г ядер грецких орехов, 2—3 зубка чеснока, 3—4 веточки петрушки, соль, перец, паприка, мускатный орех, растительное масло по вкусу

РЕЦЕПТ

Овощи вымыть. У перца удалить семена. Огурцы и перец нарезать кубиками, грецкие орехи мелко нарубить. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Чеснок пропустить через пресс. Смешать огурцы, перец, чеснок, фасоль и кукурузу, добавить соль и специи, перемешать, заправить растительным маслом и перемешать. Украсить салат зеленью петрушки.

🌿 САЛАТ С ЛУКОМ И ОМЛЕТОМ 🌿

ИНГРЕДИЕНТЫ

220—250 г репчатого лука, 2 яйца, 25 мл соевого соуса, 1 ст. л. топленого сливочного масла, 1—2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, кориандр, мускатный орех, соль по вкусу

РЕЦЕПТ

Яйца взбить с солью, поджарить омлет на сковороде на растительном масле. Омлет остудить и нарезать тонкими полосками длиной 5—6 см. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, обжарить, помешивая, 1 минуту в разогретом растительном масле, затем влить соевый соус, добавить специи, соль, поджаренные яйца, снять с огня и выложить на тарелку. Готовый салат перед подачей желателно сбрызнуть душистым маслом и посыпать подсушенным кунжутом.

🌿 САЛАТ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ 🌿 В СОЕВОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 кг моркови, 100—130 г репчатого лука, 8—9 зубков чеснока, 80—100 мл уксуса, 100 мл растительного масла, 1 ст. л. кунжутного масла,

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	3
Холодные салаты	4
Овощные холодные салаты	4
Холодные салаты грибные	74
Холодные салаты с мясом и птицей	95
Холодные салаты с рыбой и морепродуктами	155
Теплые салаты	206
Теплые салаты с овощами, грибами и сыром	206
Теплые салаты с мясом и птицей	226
Теплые салаты с рыбой и морепродуктами	253
Салаты с фруктами и ягодами	265
Витаминно-фруктовые салаты	265
Десертные салаты	278
Соусы и заправки	294

Видання для організації дозвілля

Салати на щодень та свята

(російською мовою)

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Л. М. Зінченко*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. М. Журенко*

Підписано до друку 07.02.2020.
Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «HeliosLight». Ум. друк. арк. 16,8 + вкл.
Наклад 4000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНИСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

Издание для организации досуга

Салаты на каждый день и праздники

Главный редактор *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *Л. Н. Зинченко*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *О. Н. Журенко*

Подписано в печать 07.02.2020.
Формат 60х90/16. Печать офсетная.
Гарнитура «HeliosLight». Усл. печ. л. 16,8 + вкл.
Тираж 4000 экз. Зак. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНИСОФТ»
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г. www.unisoft.ua
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

UNISOFT