



Хотите быть в форме, но не хотите есть только шпинат с сельдереем? Как насчет салата с тунцом и хрустящими овощами? Или салата-ролла с креветками. А еще вкуснейший салат из адыгейского сыра с курицей. Калорий — минимум, вреда для талии — никакого, лишь польза. Салаты, которое можно есть даже после 18:00. И главное — вкусно. Больше никаких мучений. Потому что это сбалансированное, здоровое питание, которое не лишает радостей насыщенной вкуса еды, наполняет энергией и красотой.

- Салат из индейки и яичных блинчиков
- Слоеный салат с креветками и фетой
- Пикантный салат с авокадо и грушей
- Салат-коктейль с курицей и яблоками
- Яблочно-творожный десерт
- Салат «Фруктовые сферы»

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8611-5



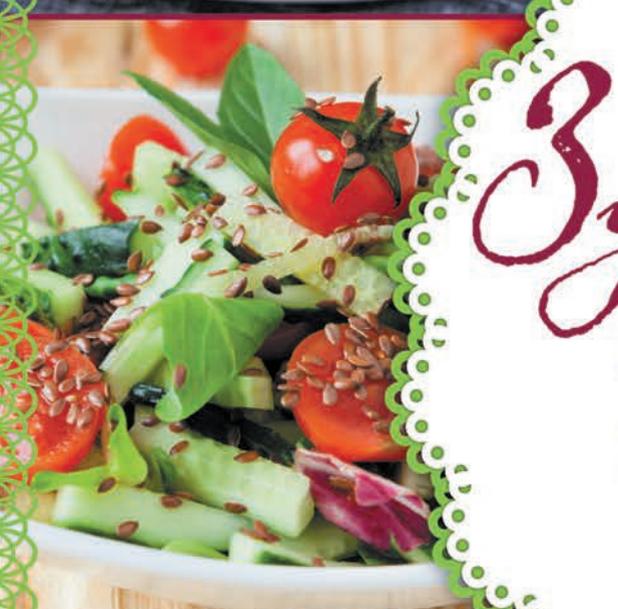
9 786171 286115

ЗДОРОВЫЕ САЛАТЫ

100 вкусных рецептов

Здоровые салаты

100 вкусных рецептов



Здоровые салаты

100 вкусных рецептов







*Салаты из рыбы
и морепродуктов*



Салат с семгой и картофелем

Ингредиенты

150 г семги (филе)
200 г картофеля
100 г консервированного зеленого горошка
200 г спаржевой фасоли
50 мл оливкового масла
5 помидоров черри
Соль
Перец по вкусу
Зелень для подачи

Картофель отварить, очистить, нарезать дольками. Филе семги поджарить на оливковом масле, остудить, отделить от костей, нарезать небольшими кусочками. Фасоль очистить от хвостиков, отварить, нашинковать. Помидоры разрезать пополам. Смешать все ингредиенты в салатнике, добавить горошек, соль и перец по вкусу. Заправить салат оливковым маслом, тщательно перемешать. Дать салату настояться в холодильнике около часа. Перед подачей украсить зеленью.



Грейпфрутовый салат

Ингредиенты

500 г очищенных отварных креветок
1 авокадо
4 грейпфрута
Оливковое масло
Соль
Белый перец по вкусу
Зелень для подачи

Грейпфруты вымыть, два фрукта очистить от кожуры, дольки нарезать кубиками. Из двух оставшихся грейпфрутов сделать пиалы для подачи (отрезать верхушку, ложкой аккуратно вынуть мякоть). Авокадо очистить, нарезать кубиками. Смешать все ингредиенты с отварными креветками. Готовый салат посыпать солью и перцем по вкусу, полить оливковым маслом. Выложить салат в пиалы из грейпфрутов, украсить зеленью.



Салат с креветками и авокадо

Ингредиенты

200 г креветок
300 г авокадо
20 г корня сельдерея
200 г свежих огурцов
20 мл лимонного сока
Оливковое масло для заправки

Авокадо вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить косточку, вынуть ложкой мякоть, не повредив кожуру. Мякоть авокадо нарезать соломкой, сразу же полить лимонным соком. Очищенный корень сельдерея и свежие огурцы вымыть, нарезать соломкой, добавить мякоть авокадо, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать. Готовый салат выложить в освобожденные от мякоти половинки авокадо или в салатник. Украсить креветками.



Капустный салат с семгой

Ингредиенты

250 г краснокочанной капусты
150 г семги холодного копчения
100 г яблок
70 г свеклы
150 мл йогурта натурального
1 ч. л. яблочного уксуса
2 ст. л. лимонного сока
Сахар
Соль
Перец по вкусу
Зелень петрушки

Тонко нашинковать краснокочанную и белокочанную капусту. Яблоко разрезать на 4 части, удалить сердцевину и нарезать тонкими полосками. Полить яблоко 1 ст. л. лимонного сока. Для соуса перемешать йогурт, лимонный сок, яблочный уксус, сахар, соль и перец. Копченую семгу нарезать тонкими полосками. Смешать все продукты, заправить соусом и посыпать нарубленной петрушкой.



Салат с мидиями

Ингредиенты

1 авокадо
200 г мидий
200 г кальмаров
1 пучок листьев салата
2 ст. л. соевого соуса
Оливковое масло
½ ч. л. карри

Разморозить мидии и обжарить на сковороде 2 мин. Добавить соевый соус и жарить еще 1—2 мин. Очистить, нарезать и обжарить кальмаров. Авокадо очистить, удалить косточку и нарезать кубиками. Салат нарезать или нарвать руками на крупные кусочки. Соединить все ингредиенты, добавить оливковое масло и карри. Перемешать и подавать на стол. Вкус салата можно разнообразить, добавив в него креветки, сладкий перец или огурец.



Салат с тунцом и хрустящими овощами

Ингредиенты

220 г консервированного тунца
250 г консервированной кукурузы
150 г консервированного горошка
200 г красной фасоли
100 г листьев салата
2 ст. л. оливкового масла
Сок половинки лимона для заправки
Соль
Дольки лимона для подачи

Листья салата вымыть и обсушить бумажными полотенцами. С тунца слить масло и измельчить вилкой на средние кусочки. Заранее замочить на ночь фасоль, отварить. С кукурузы и горошка слить жидкость. Все ингредиенты поместить в салатник, заправить оливковым маслом, сбрызнуть соком лимона, при необходимости посолить. Хорошо перемешать. Салат готов к подаче. Можно украсить ломтиками лимона.



Салат с лососем и авокадо

Ингредиенты

- 1 лимон
- 1 авокадо
- 200 г листьев салата
- 100 г малосоленного лосося
- 100 г помидоров черри
- 1 красная луковица

Заправка

- 100 мл лимонного сока
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. меда
- Щепотка черного перца
- Соль

Лимон очистить от кожуры, разделить на дольки и очистить от пленок и косточек. Выделившийся сок сохранить, он понадобится для заправки салата. Авокадо очистить от кожуры, вынуть косточку и нарезать мякоть тонкими ломтиками. Сбрызнуть авокадо лимонным соком, чтобы мякоть не поменяла цвет. Салатные листья промыть и тщательно обсушить. Если листья слишком крупные, их можно нарезать. Слабосоленого лосося нарезать на тонкие ломтики. Лук нарезать полукольцами, помидоры разрезать на четыре части.

Для заправки: венчиком или вилкой взбить лимонный сок, мед, оливковое масло, молотый перец и соль до состояния однородной эмульсии.

На блюдо выложить салатные листья, разложить сверху авокадо, ломтики лосося, помидоры, лук и кусочки лимона. Полить салат заправкой и подавать.



Салат «Азиатский» с креветками и кальмарами

Ингредиенты

4 кальмара
100 г креветок
1 болгарский перец
30 г шпината
1 авокадо
50 г риса
50 г сыра «Чеддер»
Зелень петрушки

Заправка

1 ст. л. оливкового
масла
1 лимон
5 г имбиря
1 ч. л. меда
1 лавровый лист
5 шт. перца
горошком
Соль
Перец по вкусу

Рис отварить в подсоленной воде до готовности. Смешать с мелко нарубленной петрушкой и тертым сыром. Тушки кальмаров вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Отварить в подсоленной воде в течение 2 мин. после закипания. Креветок отварить в подсоленной воде с лавровым листом и перцем горошком в течение 5—7 мин. Откинуть на дуршлаг. Авокадо вымыть, очистить от косточки и кожуры и нарезать кубиками. Перец нарезать полукольцами. Шпинат промыть и обсушить бумажным полотенцем. Для заправки смешать оливковое масло, лимонный сок, тертый имбирь и мед. Тушки кальмаров нарезать полосками шириной 2—3 см, положить на них начинку из риса, свернуть рулетиком и закрепить зубочисткой. На тарелку выложить шпинат, перец, авокадо, креветки, вокруг — рулетики из кальмаров. Сбрызнуть заправкой.





Салат «Манго-клубника»

Ингредиенты

1 манго
100 г клубники
100 г винограда
100 г арбуза
Нежирный йогурт для заправки
Листья мяты для подачи

Клубнику вымыть, обсушить, освободить от плодоножек, нарезать на четвертинки. Манго хорошо вымыть, очистить от кожицы, мякоть нарезать кубиками. Арбуз нарезать кубиками, добавить виноградины. Полить йогуртом, украсить мятой.

Салат с морковью и орехами

Ингредиенты

200 г моркови
80 г грецких орехов
150 г яблок
40 г меда
2 ст. л. лимонного сока

Морковь натереть на крупной терке. Мелко нарезать яблоки. Грецкие орехи растолочь и обжарить. Перемешать морковь, яблоки, мед. Сверху посыпать орехами и полить лимонным соком.

Абрикосово-яблочный салат

Ингредиенты

2—3 яблока
500 г абрикосов
150 г грецких орехов
Мед или сахар
Нежирный йогурт

Чищенные грецкие орехи крупно нарубить. Абрикосы и яблоки нарезать дольками или кубиками. Все ингредиенты перемешать, добавить орехи, мед, залить йогуртом. Дать салату постоять 5—10 мин и можно подавать.



Содержание

Салаты из рыбы и морепродуктов	3
Салат с семгой и картофелем	4
Грейпфрутовый салат	5
Салат с креветками и авокадо	6
Капустный салат с семгой	7
Салат с мидиями	8
Салат с тунцом и хрустящими овощами	9
Салат с лососем и авокадо	10
Салат «Азиатский» с креветками и кальмарами	11
Яблочно-свекольный салат с сельдью	12
Слоеный салат с креветками и фетой	12
Салат «Осьминог»	12
Салат с морковью и кальмарами	13
Салат с хеком и морской капустой	13
Нежный рыбный салат с огурцом и специями	14
Салат-ролл с креветками	15
Салат с тунцом и авокадо	16
Салат со щукой и помидорами	16
Салат с креветками	17
Салат с форелью и морепродуктами	17
Салат с тунцом и моцареллой	18
Салат с рыбой и отварными овощами	18
Салаты из курицы и птицы	19
Салат из адыгейского сыра и курицы	20
Салат из адыгейского сыра, курицы и винограда	20
Салат из индейки и яичных блинчиков	20
Салат с куриным филе и черносливом	21
Салат с курицей и цукини	22
Салат с курицей, оливками и грейпфрутом	22
Диетический «Цезарь» с курицей и кукурузой	23
Салат с курицей, сладким перцем и киви	23
Салат с курицей и стручковой фасолью	24
Салат с курицей, орехами и апельсинами	24
Салат с курицей и перепелиными яйцами	25
Салат с апельсинами, свеклой и курицей	25
Пикантный салат с курицей	26
Салат «Легкий завтрак»	26
Салат с куриной грудкой и малиной	27
Салат с куриной грудкой и горчичным соусом	27

Салат из яблок и курицы	28
Салат с курицей и овощами	29
Салат с курицей, огурцами и зеленью	30
Салат-коктейль с курицей и яблоками	30
Овощные салаты	31
Салат с редисом и яйцом	32
Пикантный салат с авокадо и грушей	33
Салат с авокадо и овощами на гриле	33
Салат с рукколой, базиликом и грибами	33
Салат из шпината с манго	34
Винегрет с морской капустой	34
Салат из огурцов и брокколи с кукурузой	35
Салат с яично-йогуртовой заправкой	36
Капустный салат с огурцом	37
Теплый салат из киноа с овощами	38
Овощной салат с ореховой заправкой	38
Салат «Капустник»	39
Португальский овощной салат	39
Капустно-свекольный салат	40
Капустно-морковный салат	41
Салат с хурмой и козьим сыром	42
Салат с помидорами и хурмой	42
Капустный салат с яблоками и сельдереем	43
Салат с краснокочанной капустой, изюмом и гранатовым соусом	43
Салат со свеклой и апельсинами	44
Салат из редиса и зелени	45
Салат «Быстрый»	46
Салат с луком и омлетом	46
Картофельно-томатный салат	47
Салат по-молдавски	47
Салат из свеклы с голубым сыром	48
Салат с морковью и луком в соевом соусе	49
Салат с кольраби, свеклой и морковью	50
Салат из тыквы и апельсина	51
Салат из молодого картофеля с голубым сыром	52
Салат гриль с сыром фета	53
Салат с морковью, редисом и яблоками	54
Салат из лука-порея и яблока	54
Салаты с крупами	55
Овощной салат с кускусом	56
Салат с рисом и форелью	56

Салат из риса и овощей	57
Салат из краснокочанной капусты и риса	57
Салат из пшена с овощами	58
Салат из риса и кольраби.....	58
Салат из риса и индейки с изюмом	59
Салат овсяно-гречневый	59
Салат из овощей, сыра и гречневой каши	59
Салат с нутом	60
Салат чечевичный.....	60
Фруктовые салаты	61
Ореховый салат.....	62
Салат «Банан-киви».....	63
Салат «Грейпфрут-яблоко».....	64
Салат «Экзотик» с киви и папайей	65
Салат с творогом и персиками.....	66
Яблочно-творожный десерт	67
Салат с клубникой и мороженым.....	68
Салат «Апельсин-киви»	69
Клубнично-творожный салат	69
Салат «Бон-апельсин».....	70
Салат «Супер-фуд» из питахайи и манго.....	71
Фрукты с творожно-медовым кремом.....	72
Фруктовый салат с сухофруктами и орехами.....	73
Салат «Фруктовые сферы»	74
Апельсиново-виноградный салат.....	74
Салат с зефиром.....	74
Салат с персиками и смородиной.....	75
Абрикосово-клубничный салат	75
Салат из дыни и сливы	75
Салат «Манго-клубника»	76
Салат с морковью и орехами	76
Абрикосово-яблочный салат	76

УДК 641.5
М52



Дизайнер обложки *Юлія Дзекунова*

Популярне видання

Популярное издание

МЕРЕНКОВА Валерія
Здорові салати. 100 смачних рецептів
(російською мовою)

МЕРЕНКОВА Валерія
Здоровые салаты. 100 вкусных рецептов

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

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

Підписано до друку 18.02.2021.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Arial». Ум. друк. арк. 6,45.
Наклад 2500 пр. Зам. № .

Подписано в печать 18.02.2021.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Arial». Усл. печ. л. 6,45.
Тираж 2500 экз. Зак. № .

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

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

Віддруковано
у АТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Отпечатано
в АТ «Харківська книжкова фабрика “Глобус”»
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-8611-5

- © Depositphotos.com / rosinka; yulia_lavrova; olhaafanasieva; romrodinka; nesavinov; bhofack2, обложка, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2021
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2021