

САЛАТЫ

Салат из шпината с клубникой

100 г свежего шпината, 200—250 г клубники, 100 г феты, бальзамический уксус и растительное масло по вкусу

Шпинат вымыть, обсушить, очистить от жестких стеблей, порвать руками или нарезать. Клубнику промыть, нарезать кружочками. Фету нарезать мелкими кубиками или раскрошить. Соединить все ингредиенты, до подачи на стол поставить в холодильник. Перед подачей сбрызнуть уксусом и растительным маслом.

Салат из огурцов с щавелем и листьями одуванчика

500 г огурцов, 100 г щавеля, 100 г листьев одуванчика, 100 г листьев салата, 20 г зеленого лука, 20 г зелени укропа, 100 мл сливок, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. меда, соль по вкусу

Листья одуванчика, салата, щавеля промыть, обсушить, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, оставить на 30 минут. Добавить нарезанные кубиками огурцы. Для заправки зеленый лук и укроп мелко нарубить, добавить сливки, мед и соль, тщательно перемешать.

Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и сразу подать на стол.

Салат из крапивы со шпинатом

100 г листьев молодой крапивы, 200 г свежего шпината, 1 головка репчатого лука, ½ пучка зелени петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарезать. Шпинат очистить от жестких стеблей, промыть, обсушить. Шпинат, репчатый лук и петрушку мелко нарубить. Шпинат и петрушку растереть в ступке. Соединить с крапивой и репчатым луком. Растительное масло взбить с лимонным соком и солью, заправить салат и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы с редисом

200 г молодых листьев крапивы, 200 г редиса, 1 отварное яйцо, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. яблочного уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Редис вымыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Отварное яйцо нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить. Растительное масло взбить с яблочным уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы с огурцами

200 г листьев молодой крапивы, 1 огурец, 1 отварное яйцо, 1 небольшая головка репчатого лука, 1—2 ст. л. сметаны, ¼ ч. л. соли

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими ломтиками, отварное яйцо — кубиками. Лук мелко нашинковать. Все ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы с яйцом

150 г листьев молодой крапивы, 1 отварное яйцо, 1 ст. л. сметаны, лимонный сок и соль по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Посолить, заправить сметаной и лимонным соком, аккуратно перемешать. Отварное яйцо нарезать ломтиками, выложить сверху на салат.

Салат из крапивы со свеклой

250 г листьев молодой крапивы, 1 небольшая отварная свекла, 2 зубчика чеснока, майонез по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Отварную свеклу нарезать кубиками или натереть на терке, соединить с крапивой. Добавить

пропущенный через пресс чеснок, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы с черемшой

100 г листьев молодой крапивы, 1 небольшой пучок черемши, 1 пучок зеленого лука, 150 г редиса, 2—3 ст. л. сметаны, ½ ч. л. готовой горчицы, ¼—½ ч. л. соли, черный молотый перец по вкусу

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Зеленый лук мелко нарубить. Редис промыть, нарезать тонкой соломкой. Все ингредиенты соединить. Сметану смешать с горчицей, заправить салат, посолить, поперчить и аккуратно перемешать. Подавать сразу же.

Салат из крапивы с орехами и чесноком

400 г листьев молодой крапивы, 50 г петрушки, 50 г укропа, 2—3 грецких ореха, 2 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль

Молодые листья крапивы перебрать, залить кипятком на 5—10 минут, промыть холодной водой, отжать и мелко нарубить. Укроп и петрушку промыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мелко нарубленные грецкие орехи и пропущенный через пресс чеснок. Растительное масло взбить с лимонным соком и солью, заправить салат, аккуратно перемешать.

Салат из черемши с огурцами и яйцом

1 пучок черемши, ½ пучка укропа, 2 огурца, 2 отварных яйца, 2 ст. л. сметаны или майонеза, соль по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Укроп мелко нарубить. Огурцы нарезать небольшими ломтиками, отварные яйца — кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной или майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из черемши с творогом

150 г черемши, 100 г зеленого лука, 300 г творога, 100 г сметаны, соль и черный перец по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Зеленый лук мелко нарубить, соединить с черемшой. Добавить творог, сметану, соль, перец и аккуратно перемешать.

Салат из черемши с огурцом и редисом

1 пучок черемши, 1 болгарский перец, 1 огурец, 7 шт. редиса, 4 ст. л. зернистого творога, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль и черный молотый перец по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Болгарский перец и редис мелко нашинковать, огурец нарезать ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить. Растительное масло взбить с лимонным соком, солью и перцем. Половину заправки доба-

вить в салат, аккуратно перемешать, выложить на блюдо. Сверху распределить раскрошенный творог и полить оставшейся заправкой.

Салат из черемши с брынзой

100 г черемши, 2—3 огурца, 200 г брынзы, 100 г сметаны или майонеза, зелень укропа, соль по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарезать. Укроп мелко нарубить. Огурцы нарезать небольшими ломтиками, брынзу — кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной или майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из черемши с кукурузой

150 г черемши, 300 г консервированной кукурузы, 3 отварных яйца, 2 ст. л. сметаны или майонеза, соль по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарубить. Отварные яйца нарезать кубиками, соединить с черемшой, добавить кукурузу. Салат посолить, заправить сметаной или майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из черемши с мясом и помидорами

200 г черемши, 250 г отварного мяса, 1—2 помидора, 2 отварных яйца, 2 ст. л. майонеза или сметаны, соль и перец по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарубить. Отварное мясо и яйца нарезать кубиками,

помидоры — небольшими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом или сметаной, добавить соль и перец по вкусу, аккуратно перемешать.

Салат из черемши с картофелем и зеленым горошком

200 г черемши, 3 средние картофелины, 2 огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, сметана или майонез, растительное масло, соль по вкусу

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать небольшими ломтиками. Черемшу, зеленый лук и петрушку вымыть, обсушить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Салат посолить, заправить растительным маслом, добавить сметану или майонез, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Салат из черемши с мясом и редисом

150 г черемши, 100 г отварного куриного филе, 4 шт. редиса, 3 отварных яйца, ½ пучка петрушки, 2 ст. л. майонеза или сметаны, соль по вкусу

У черемши удалить жесткие стебли, листья мелко нарубить. Отварное мясо и яйца нарезать кубиками. Редис тонко нашинковать или натереть на крупной терке. Петрушку мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить майонезом или

сметаной, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Салат с ревенем и моцареллой

80 г стеблей ревеня, 100 г листьев салата, 1 огурец, 1 отварное яйцо, 100 г моцареллы, 60 г сухариков, 2—3 веточки укропа, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. горчицы, ½ ч. л. меда, щепотка сахара, соль по вкусу

Стебли ревеня очистить от наружных волокон, натереть на средней терке, добавить немного соли и щепотку сахара, перемешать, оставить на 30 минут — ремень выделит сок, слить этот сок для заправки. Листья салата некрупно нарвать руками. Огурец нарезать небольшими ломтиками, моцареллу — кубиками. Соединить подготовленные ингредиенты. У отварного яйца отделить белок от желтка, белок тонко нарезать и добавить в салат. Для заправки яичный желток растереть с горчицей, солью и медом, постепенно влить растительное масло и сок ревеня, взбивая венчиком. В салат добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленый укроп и сухарики, полить заправкой, аккуратно перемешать и сразу подать на стол.

Салат с ревенем, фенхелем и козьим сыром

200 г стеблей ревеня, 300 г рукколы, 1 головка свежего фенхеля, 100 г козьего сыра, ½ стакана грецких орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, ¼ стакана меда, соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Разогреть духовку до 230 °С. Форму для запекания выстелить пергаментной бумагой. Ревень очистить, нарезать кубиками, выложить в форму, полить медом. Запекать 5—7 минут. Достать ревеневую массу, дать остыть. Рукколу промыть, обсушить, нарвать руками. Фенхель очистить, мелко нарезать. Растительное масло взбить с бальзамическим уксусом, солью и перцем, добавить по вкусу немного меда. Рукколу соединить с фенхелем, полить заправкой, аккуратно перемешать. Сверху выложить запеченный ремень, посыпать рублеными грецкими орехами и мелко нарезанным козьим сыром.

Салат из редиса с плавленным сыром

1 пучок редиса, ½ пучка зеленого лука, 100 г плавленого сыра, 100 мл натурального несладкого йогурта, соль по вкусу

Редис и плавленный сыр натереть на крупной терке. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, полить йогуртом и аккуратно перемешать.

Салат из цветной капусты с ревенем

½ кочана цветной капусты, 3 стебля ревеня, ½ пучка петрушки, 3 отварных яйца, 125 мл натурального несладкого йогурта, 1 ст. л. майонеза, 2 ст. л. оливкового масла, сок ¼ лимона, ½ ч. л. карри, соль, свежемолотый черный перец

Цветную капусту разделить на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 5—7 минут, откинуть на

дуршлаг, обдать холодной водой, дать жидкости стечь. Стебли ревеня очистить от жестких волокон, нарезать поперек тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, посолить. Отварные яйца нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить. Смешать йогурт, майонез, оливковое масло и лимонный сок, добавить карри, соль, перец, измельченную петрушку, взбить. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, дать настояться 15 минут.

Салат из цукини с яблоками

1 небольшой цукини, 4 яблока, 2 помидора, 2 огурца, 100 г листьев салата, зелень петрушки, 150 г сметаны, сок ½ лимона, ½ ст. л. сахара, соль по вкусу

Молодой цукини очистить от кожуры, нарезать тонкими ломтиками, посолить, полить лимонным соком, оставить мариноваться на 1 час. Яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками, сразу же полить маринадом, оставшимся от цукини. Помидоры и огурцы нарезать небольшими кусочками, листья салата порвать руками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить сахар, соль, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Подавать салат, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Теплый салат с цукини

2 молодых цукини, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 стебель лука-порея, 2 зубчика чеснока, 10 маслин, ½ стакана очищенных семечек подсолнечника, растительное масло, специи и соль по вкусу