



Салаты и закуски

Салат из молодой крапивы

 200 г верхних листьев молодой крапивы без черешков, 10 листьев одуванчика, 1 свежий огурец, несколько стеблей зеленого лука, 1 пучок зелени, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу

Крапиву аккуратно перебрать, залить кипящей подсоленной водой на 15—20 минут. Затем откинуть листья на дуршлаг, промыть под проточной водой, отжать и мелко нашинковать. Листья одуванчика залить холодной подсоленной водой на 30 минут, чтобы вышла горечь, затем промыть, мелко нарезать. Огурец очень тонко нашинковать. Зеленый лук и зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из крапивы со шпинатом

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

Молодые листья крапивы вымыть, ошпарить, промыть холодной водой и нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, соединить с крапивой и истолочь в дере-

вянной ступке. Шпинат очистить от жестких хвостиков. Петрушку и шпинат мелко нарезать и соединить с крапивой и репчатым луком. Растительное масло смешать с соком лимона и солью и добавить в салат.

Салат из огурцов

 2 свежих огурца, 3 листа салата, 1 отварное яйцо,
 2 ч. л. нежирной сметаны или йогурта

Огурцы вымыть, очистить, мелко нашинковать. Листья салата вымыть под проточной водой, обсушить, мелко нарезать. Отварное яйцо нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной или йогуртом.

Салат из белокочанной капусты

 300 г капусты, 1 морковь, оливковое масло, соль по
 вкусу

Капусту мелко нашинковать, посыпать солью, слегка обмять руками. Добавить натертую на крупной терке морковь. Заправить оливковым маслом и перемешать.

Винегрет по-монастырски

 5 клубней отварного картофеля, 200 г квашеной белоко-
 чанной капусты, 1 отварная свекла, 2 отварные моркови, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Квашеную капусту промыть и отжать. Отварные свеклу, картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы и очищенный лук мелко нарубить. Подготов-

ленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Винегрет с цветной капустой

 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 небольшая свекла,
 300 г цветной капусты, зелень укропа, растительное масло

Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия, нарезать. Все перемешать, добавить мелко нарезанную зелень укропа, заправить маслом.

Салат шопский

 2 помидора, 2 свежих огурца, 1 стручок болгарского перца,
 1 головка репчатого лука, 80 г брынзы, растительное масло, винный уксус, молотый черный перец, соль по вкусу

Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Подготовленные болгарский перец и лук тонко нашинковать. Брынзу нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, полить винным уксусом, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из спаржи

 100 г спаржи, 1 ч. л. растительного масла, яблочный уксус, соль по вкусу

Спаржу промыть, мелко нарезать, посыпать солью, сбрызнуть уксусом. Через 5 минут заправить растительным маслом и подать на стол.

Салат из говяжьего языка

 150 г говяжьего языка, 1 клубень отварного картофеля, 1 отварная морковь, 30 г корня сельдерея, 1 соленый огурец, зелень петрушки, 2 ч. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Язык отварить, нарезать соломкой. Отварные морковь и картофель очистить, нарезать средними кубиками. Корень сельдерея натереть на терке. Соленый огурец очистить от кожицы, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить перец, соль, уксус и заправить растительным маслом. Украсить зеленью петрушки.

Салат «Любимый»

 250 г отварной куриной грудки, 400 г шампиньонов, 2 отварных яйца, 2 свежих огурца, пучок зелени (укроп и петрушка), 2 ст. л. растительного масла, нежирная сметана или пастообразный творог для заправки, молотый черный перец, соль по вкусу

Шампиньоны нарезать четвертинками и обжарить на медленном огне до готовности. Курятину, яйца и огурцы нарезать крупными кубиками, зелень нашинковать. Соединить все продукты, посолить и поперчить, заправить творогом или сметаной.

Салат «Летняя сказка»

 150 г брынзы, 2 помидора, 1 огурец, 1 стручок болгарского перца, 10 оливок без косточек, несколько веточек петрушки и кинзы, 2—3 зубчика чеснока, 1 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Очищенный от кожицы огурец и болгарский перец нарезать соломкой. Помидоры обдать кипятком, сверху сделать крестообразные надрезы и снять с них кожицу. Помидоры и брынзу нарезать крупными кубиками, чеснок пропустить через пресс, зелень мелко нашинковать. Соединить все ингредиенты, посолить по вкусу и заправить маслом.

Закуска из огурцов с луком

 4 огурца, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, щепотка соли

Нарезать огурцы брусочками, смешать с нарезанным полукольцами луком, посолить. Оставить на 30 минут, слить выделившийся сок. Соединить измельченный чеснок, соевый соус. Залить овощи, перемешать, поместить в холодильник на 2 часа.

Закуска из печеного перца, помидоров и чеснока

 4 стручка болгарского перца, 2 крупных помидора
Для заправки: 2—3 ч. л. лимонного сока или уксуса, 2—3 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, щепотка сушеных итальянских трав, молотый черный перец, соль по вкусу

Болгарский перец запечь в духовке до темных подпалин. Горячим положить в полиэтиленовый пакет, оставить на 20 минут, затем очистить от кожицы. Разрезать каждый стручок на 4—6 длинных ломтиков, каждый шириной примерно 2—2,5 см. Если стручок длинный, разрезать каждый кусок пополам поперек. Взбить лимонный сок, масло, мелко нарезанный чеснок, соль, итальянские травы и молотый перец. Полить перец этой заправкой. Накрыть посуду с перцем

крышкой и поставить в холодильник на 30 минут. Помидоры нарезать ломтиками. Разложить перец на блюде, чередуя с ломтиками помидоров. Полить заправкой.

Закуска «Букет» из фаршированных помидоров

 5—7 помидоров, 100 г консервированной кукурузы, зелень петрушки и укропа, 1—2 ст. л. диетического майонеза, соль по вкусу

Помидоры вымыть, сделать острым ножом несколько надрезов крест-накрест глубиной на $\frac{1}{3}$ помидора («лепесточки»), аккуратно вынуть мякоть. Перевернуть помидоры отверстием вниз, чтобы вытек сок. Кукурузу смешать с рубленой зеленью и мякотью помидоров, добавить диетический майонез и соль по вкусу. Заполнить помидоры смесью, выложить на блюдо, сделать из зелени стебли и листья «букета».

Фаршированный патиссон

 1 патиссон, 250 г грибов, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. диетического майонеза, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу

Патиссон вымыть, срезать верхушку и отложить ее. Аккуратно вынуть из патиссона часть мякоти с семенами, натереть внутри солью и оставить на 20 минут, чтобы выступил сок. Обжарить грибы с мелко нарезанными луком и морковью, перемешать с рубленой зеленью. Из патиссона вылить образовавшийся сок, промыть его, наполнить приготовленной начинкой, добавить майонез (по желанию) и накрыть срезанной верхушкой. Завернуть патиссон в фольгу и запекать в разогретой духовке 20—30 минут.

Помидоры, фаршированные листьями латука

 5 помидоров, 8—10 листьев салата-латука, ½ головки репчатого лука, 50 г сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу

Листья салата нарезать соломкой, смешать с мелко нарезанным луком, заправить 2 ст. л. сметаны. У помидоров срезать основания, вырезать часть мякоти, наполнить салатной массой. Мякоть помидоров растереть с оставшейся сметаной, посолить и поперчить, перемешать, выложить на фаршированные помидоры и оставить на 10 минут, после чего подать на стол.

Яйца, фаршированные кальмарами

 3—4 яйца, 50 г консервированной морской капусты, 50 г кальмаров, 100 г домашнего диетического майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу

Яйца отварить вкрутую, очистить, разрезать вдоль. Желтки смешать с нарезанными отварными кальмарами, морской капустой, солью, добавить немного майонеза, перемешать. Полученной массой начинить белки, выложить на блюдо и полить майонезом. Украсить рубленой зеленью петрушки.

Паштет из отварной фасоли

 1 стакан сухой фасоли, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла

Отварить фасоль до мягкости, часть отвара слить в отдельную емкость. Измельчить фасоль в блендере. Добавить остальные ингредиенты, влить немного отвара, тщательно взбить.

Паштет из консервированной фасоли

 1 банка консервированной красной фасоли, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, $\frac{3}{4}$ ч. л. молотого кумина, по $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого красного острого перца и паприки, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Консервированную фасоль измельчить в блендере. Добавить чеснок, лимонный сок, специи, соль. Подливая жидкость из банки, измельчить до однородности.

Паштет из фасоли с луком

 1 стакан отварной фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Лук нарезать очень мелко, обжарить в масле до прозрачности, не зажаривать. Отварную фасоль протереть через сито, измельчить с помощью блендера или мясорубки. Добавить лук с маслом, посолить, тщательно перемешать до гладкости, при необходимости влить немного кипяченой воды.

Паштет из красной фасоли и орехов

 1 стакан фасоли, $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. соли, хмели-сунели по вкусу

Отварить фасоль до мягкости, посолить в конце варки. Измельчить в блендере орехи и чеснок, добавить фасоль и остальные ингредиенты. Взбить до однородности, подливая отвар фасоли.

Паштет из баклажанов

 1 крупный баклажан, ½ стакана грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 2—3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, зелень петрушки или кинзы, черный перец, соль по вкусу

Баклажан очистить, нарезать ломтиками и запечь в духовке. В блендере измельчить орехи, зелень, чеснок. Добавить баклажан, лимонный сок, масло, взбить. Посолить и поперчить по вкусу.

Паштет из баклажана с кунжутом

 1 баклажан, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. семян кунжута, 2—3 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу

Баклажан смазать маслом, выложить на противень и запекать в разогретой до 200 °С духовке 30—40 минут. Очистить от кожицы. В блендере растереть в пасту кунжут с чесноком. Добавить баклажан, лимонный сок, измельчить до однородности. Посолить и поперчить по вкусу, влить масло, тщательно перемешать. Поместить в холодильник на 3 часа.

Паштет из грецких орехов

 2 стакана грецких орехов, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, сок ½ лимона, 4 ст. л. оливкового масла, щепотка морской соли

Орехи замочить в воде на 6 часов, затем воду слить. Сложить все ингредиенты в чашу блендера и тщательно измельчить до однородности.

Паштет из орехов и семян подсолнечника

 1 стакан грецких орехов, 2 стакана очищенных семян подсолнечника, 1 головка репчатого лука, 4 зубчика чеснока, зелень, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 3 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Семена и орехи замочить на 6 часов, затем воду слить. Выложить все ингредиенты в чашу блендера и перемолоть до образования однородной массы.

Паштет из овощей с грибами

 400 г грибов, 1 кабачок, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу

Кабачок очистить, мелко нарезать, посолить, дать стечь соку. Затем обжарить до мягкости. Отдельно обжарить в масле грибы с луком, морковь и чесноком до готовности, лишнюю жидкость слить. Соединить кабачки с грибами, измельчить в блендере, добавить соль и специи.

Паштет из нута и лесных грибов

 1 стакан нута, 200 г лесных грибов, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. карри, $\frac{1}{2}$ ч. л. кориандра, 1 ч. л. паприки, соль по вкусу

Нут замочить на ночь, затем отварить до готовности. Грибы промыть, отварить 20 минут, бульон процедить. Лук об-

жарить в масле до прозрачности, добавить тертую морковь и тушить до готовности. К тушеным овощам добавить грибы, нут, соль, специи, влить 5—6 ст. л. грибного бульона, тушить 2 минуты и снять с огня. Остудить и измельчить в блендере до однородности.

Хумус из нута

 1 стакан нута, 1—2 ст. л. семян кунжута, 2—3 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. лимонного сока, 3—4 ст. л. оливкового масла, молотая зира, острый перец, соль по вкусу

Замочить нут на 12 часов, затем залить свежей водой и отварить до готовности. Теплый нут перетереть руками, чтобы очистить от пленок. Кунжут обжарить на сухой сковороде, растереть в пасту в блендере, добавив немного масла. Добавить отварной нут, чеснок, измельчить до однородности. Влить лимонный сок, масло, добавить специи, соль и еще раз взбить.

Рулетики из баклажанов

 1 баклажан, 1 помидор, 1 морковь, ½ головки репчатого лука, 2—3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу

Баклажан разрезать вдоль на ломтики, посолить, оставить на 10—15 минут. Припустить мелко нарезанный лук в растительном масле до прозрачности. Добавить натертую морковь и измельченный помидор, тушить 3 минуты. Посолить, поперчить, всыпать рубленый чеснок, влить немного воды, закрыть крышкой и тушить 10 минут. Ломтики баклажана промыть, обжарить с двух сторон до мягкости.

На каждый ломтик выложить немного начинки, свернуть рулетом и скрепить зубочисткой.

Рулетики из баклажанов с помидорами

 3 баклажана, 3 помидора, 3 зубчика чеснока, зелень, 4—5 ст. л. диетического майонеза, растительное масло, соль, специи по вкусу

Баклажаны очистить, нарезать вдоль длинными тонкими ломтиками, посыпать солью, оставить на 15 минут. Затем промыть и обжарить в масле с двух сторон. Майонез соединить с тертым чесноком, добавить специи по вкусу, тщательно перемешать. Обжаренные баклажаны смазать майонезом, на каждый ломтик положить по кусочку помидора, посыпать рубленой зеленью и свернуть рулетиком.

Рулетики из кабачков

 2 молодых кабачка, 1 помидор, 2—3 зубчика чеснока, зелень петрушки, 3—4 ст. л. муки, 4 ст. л. диетического майонеза, 4—5 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Молодые кабачки нарезать вдоль тонкими ломтиками, посолить, оставить на 10 минут. Затем промыть, обсушить, запанировать в муке и обжарить в масле на среднем огне по 3—5 минут с каждой стороны. Чеснок пропустить через пресс, петрушку нарубить. Ломтики кабачка смазать диетическим майонезом, положить на каждый по кусочку помидора, посыпать чесноком и зеленью. Свернуть рулетиком, закрепить зубочисткой.

Рулетики из кабачков с морковью

 2 кабачка, 250 г моркови по-корейски, 2—3 зубчика чеснока, зелень кинзы, 3—4 ст. л. диетического майонеза, 4—5 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Кабачки нарезать тонкими ломтиками, обжарить в масле с обеих сторон, посолить. Каждый ломтик смазать диетическим майонезом, посыпать рубленым чесноком. Выложить сверху морковь по-корейски и рубленую кинзу. Свернуть рулетиками, закрепить зубочисткой.

Форшмак из капусты

 200 г белокочанной капусты, 1 помидор, 1 зеленое яблоко, ½ головки репчатого лука, 1 ломтик ржаного хлеба, растительное масло, уксус, перец, соль по вкусу

Капусту отварить в подсоленной воде, остудить, отжать. Помидор очистить от кожицы, нарезать. Капусту, помидор, хлеб и лук пропустить через мясорубку. Добавить натертое на крупной терке яблоко (очищенное от кожицы), соль, молотый перец, уксус, заправить маслом, тщательно перемешать.

Помидоры, фаршированные кальмарами

 1 банка консервированных кальмаров, 6 помидоров, 2 стручка болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 4 ст. л. диетического майонеза, 1 ст. л. рубленой петрушки, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Срезать у помидоров верхушки, из середины ложкой удалить мякоть и протереть через сито. Лук нарезать, обжарить

в масле. Добавить нарезанный болгарский перец и протертую мякоть помидоров, тушить до полного выпаривания жидкости, охладить. К тушеным овощам добавить мелко нарезанных кальмаров, заправить диетическим майонезом, посолить, перемешать. Приготовленной начинкой наполнить помидоры, украсить зеленью.

Салат зеленый с брокколи

 200 г брокколи, 50 г корня сельдерея, 1 огурец, 1 ст. л. семян черного кунжута, 2 ст. л. кунжутного масла, 2—3 ч. л. лимонного сока, зеленый лук, петрушка, укроп по вкусу

Брокколи и огурец нарезать крупно. Сельдерей натереть на тонкой терке. Измельчить зелень. Все перемешать, заправить лимонным соком, кунжутным маслом, посыпать семенами кунжута.

Салат из баклажанов и сыра тофу

 1 крупный баклажан, 3—4 соцветия цветной капусты, 150 г тофу, 1 зубчик чеснока, 1 помидор, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, соль по вкусу

Баклажан очистить и нарезать маленькими кубками. Обжарить в небольшом количестве масла до мягкости на сильном огне при постоянном помешивании, добавить чеснок, перемешивать в течение 30 секунд. Цветную капусту разобрать на мелкие цветики или мелко нарезать, обжарить в масле 2—3 минуты так, чтобы она оставалась хрустящей. Смешать капусту и баклажаны. Добавить нарезанный кубиками сыр и натертый на мелкой терке помидор. Влить сое-

вый соус, перемешать и при необходимости досолить. Поставить в холодильник на 15 минут.

Салат из репы и краснокочанной капусты

 *½ вилка краснокочанной капусты, 1 репа, листья салата, растительное масло*

Капусту и листья салата тонко нарезать. Натереть на терке очищенную репу. Все смешать и заправить маслом.

Салат из листьев латука с огурцами

 *100 г листьев салата-латука, 2 огурца, 7—8 маслин, 3 ст. л. растительного масла*

Листья салата нарезать, смешать с нашинкованными огурцами, добавить маслины и заправить растительным маслом.

Салат с листьями одуванчика

 *100 г листьев одуванчика, 1 отварное яйцо, 3 шт. редиса, 2 ст. л. нежирной сметаны, 1 ст. л. растительного масла, зеленый лук, зелень укропа*

Листья одуванчика на 30 минут замочить в подсоленной воде для удаления горечи, после чего откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, крупно нарезать. Добавить измельченный зеленый лук и редис, посолить, заправить сметаной и растительным маслом. Перед подачей на стол украсить натертым на крупной терке яйцом и нарезанной зеленью укропа.