

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

Макароны 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 макароны 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, $\frac{1}{2}$ 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.