



*вкусно и просто*

# *полезные салаты*



РИПОЛ  
КЛАССИК

УДК 641/642  
ББК 36.992  
П49

*Редактор-составитель Е. А. Бойко*

П49     **Полезные салаты** / [ред.-сост. Е. А. Бойко]. —  
М.: РИПОЛ классик, 2010. — 64 с. — (Вкусно и просто).

ISBN 978-5-386-00336-4

На страницах этой книги вы найдете множество  
рецептов вкусных и полезных салатов из овощей,  
зелени, мяса, рыбы и морепродуктов.

УДК 641/642  
ББК 36.992

ISBN 978-5-386-00336-4

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2008

# **Салаты из овощей и зелени**

## **Салат по-чешски**

### *Ингредиенты*

500 г помидоров, 400 г огурцов, 1 луковица, 50 г маслин, 100 г зелени петрушки, 20 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Маслины разрезать пополам. На плоское блюдо выложить кружочки помидоров и огурцов, сверху уложить кольца лука и половинки маслин. Салат посолить, перчить, заправить маслом и украсить зеленью петрушки.

## **Салат «Весна»**

### *Ингредиенты*

100 г листьев одуванчиков, 100 г щавеля, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа, 100 г брынзы, 20 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Листья одуванчиков вымыть, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг и обсушить, затем мелко нарезать. Щавель вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Зелень укропа

## 4 Полезные салаты

---

и петрушку вымыть, мелко порубить. Брынзу нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Перед подачей на стол украсить салат веточками петрушки и укропа.

### Салат «Юлия»

#### *Ингредиенты*

300 г салата лолло россо, 100 г помидоров черри, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г сыра пармезан, 50 г сметаны, соль, красный молотый перец по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Салат лолло россо вымыть, обсушить, измельчить руками. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Сыр пармезан натереть на крупной терке. В глубокий салатник выложить салат лолло россо, помидоры черри, консервированный зеленый горошек и сыр пармезан, посолить, поперчить, осторожно перемешать.

Перед подачей на стол заправить салат сметаной и украсить небольшими листиками лолло россо, свернутыми в трубочку.

### Салат «Альпийский»

#### *Ингредиенты*

500 г помидоров, 300 г сладкого зеленого перца, 400 г огурцов, 100 г зеленого салата,

50 г базилика, 50 г зелени петрушки, сок одного лимона, 40 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

### *Способ приготовления*

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать кольцами. Зеленый салат вымыть.

Базилик и петрушку вымыть и крупно нарезать. На плоское блюдо уложить листья салата, затем слоями горкой выложить помидоры, огурцы и сладкий перец. Сверху посыпать базиликом и петрушкой.

В растительное масло добавить лимонный сок, соль и перец, тщательно перемешать. Полученной смесью заправить салат.

## Салат «Аленушка»

### *Ингредиенты*

100 г зелени укропа, 100 г зелени петрушки, 200 г огурцов, 300 г маложирного творога, 40 г сметаны, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Огурцы вымыть и натереть на крупной терке. В творог положить зелень и огурцы, тщательно перемешать, посолить, добавить сметану и еще раз перемешать.

При подаче к столу украсить листиками петрушки и веточками укропа.

### **Салат из помидоров с авокадо**

#### *Ингредиенты*

500 г помидоров, 300 г авокадо, 1 головка красного репчатого лука, 40 г кaperсов, 100 г зелени кориандра, 100 г майонеза, соль, перец по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Красный репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Зелень кориандра вымыть и мелко нарубить. Помидоры смешать с авокадо, репчатым луком, кaperсами и зеленью кориандра, посолить, поперчить, добавить майонез и тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить розочкой из кожицы помидора.

### **Картофельный салат с грибами и морковью**

#### *Ингредиенты*

500 г картофеля, 100 г маринованных опят, 1 крупная морковь, 1 луковица, 1 пучок укропа, 40 мл нерафинированного подсолнечного масла, соль, перец по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укро-

па вымыть, мелко нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. В салатник выложить картофель, лук, маринованные опята, морковь и укроп, посолить, поперчить, тщательно перемешать, заправить растительным маслом.

При подаче к столу украсить веточками укропа.

### **Салат из огурцов с редисом**

#### *Ингредиенты*

200 г огурцов, 100 г редиса, 100 г зеленого салата, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Огурцы вымыть, разрезать пополам, на каждой половинке сделать 4–6 глубоких надреза на расстоянии 1 см друг от друга, посолить. Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Кружочки редиса вставить в надрезы огурца. Листья салата уложить ровным слоем на плоское блюдо, сверху положить огурцы с редисом.

### **Салат из спаржевой фасоли с кунжутом**

#### *Ингредиенты*

500 г спаржевой фасоли, 50 г семян кунжути, 40 мл оливкового масла, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Фасоль вымыть, отварить в слегка подсоленной кипящей воде до готовности, затем от-

кинуть на дуршлаг, обсушить и нарезать кусочками длиной 3 см.

Кунжут обжарить в масле на разогретой сковороде до золотистого цвета. Фасоль выложить на блюдо, посолить, посыпать обжаренным кунжутом.

### Салат «Майский»

#### *Ингредиенты*

300 г щавеля, 200 г редиса, 4 яйца, 50 г сметаны, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Щавель вымыть и нарезать тонкими полосками. Редис вымыть, нарезать тонкими дольками.

Яйца сварить в крутую, остудить в холодной воде и нарезать тонкими кружочками. Щавель смешать с редисом, посолить, заправить сметаной.

Салат уложить горкой и украсить кружочками яиц.

### Салат «Нимфа»

#### *Ингредиенты*

3 крупные моркови, 200 г чернослива без косточек, 50 г зелени укропа, 20 г сметаны, 10 г сахара, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Чернослив промыть в теплой воде, залить кипятком, выдержать в течение 10 минут,

затем нарезать мелкими кусочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить чернослив, тщательно перемешать. Сметану смешать с солью и сахаром, заправить полученной смесью морковь с черносливом. Уложить в салатницу, посыпать измельченной зеленью укропа.

### **Салат из топинамбура с кресс-салатом**

#### *Ингредиенты*

400 г топинамбура, 200 г кресс-салата, 40 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Топинамбур очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Кресс-салат вымыть и крупно нарубить. Топинамбур смешать с кресс-салатом, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

### **Салат из свеклы с хреном**

#### *Ингредиенты*

400 г свеклы, 50 г хрена, 100 г майонеза, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Свеклу вымыть, отварить до готовности, очистить и натереть на крупной терке. Хрен очистить, натереть на мелкой терке. Свеклу смешать с хреном, посолить, заправить майонезом.

### **Салат из чесночных стрелок**

#### *Ингредиенты*

400 г чесночных стрелок, 100 г помидоров, 50 г майонеза, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Чесночные стрелки вымыть, нарезать кусочками длиной 5 см, отварить до готовности в кипящей подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Помидоры вымыть, нарезать кубиками, смешать с чесноком. Посолить, заправить майонезом.

При подаче украсить ломтиками помидоров.

### **Салат из пекинской капусты с сухариками, семгой и лаймом**

#### *Ингредиенты*

1 кочан пекинской капусты, 200 г ломтиков батона, 200 г малосольной семги, 1 лайм, 50 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Пекинскую капусту вымыть, оставить несколько листьев целыми, остальные нашинковать и посолить. Каждый ломтик батона смазать сливочным маслом, затем нарезать мелкими кубиками и обжарить на разогретой сковороде.

Семгу нарезать небольшими кубиками. Целые листья пекинской капусты выложить на дно глубокого салатника. Нашинкованную ка-