

ГАЛИНА ПОСКРЕБЫШЕВА



БЛЮДА



К ВЕЛИКОМУ ПОСТУ

ЗАКУСКИ. ГОРЯЧИЕ БЛЮДА. НАПИТКИ

хлеб*соль®

Москва 2023

**ПОСТНЫЕ
САЛАТЫ
И ЗАКУСКИ**

Постные салаты легко и быстро готовить, для них пригодны любые овощи и зелень, которые обогащают наш стол недостающими витаминами и минеральными солями. Салат может быть единственным блюдом скромной трапезы.

Салаты можно готовить из сырых и отварных овощей, используя при этом самые разнообразные заправки, пряности и специи, дополнительно обогащая их орехами.

Сырые овощи прекрасно сочетаются с пряно-ароматическими растениями, которые придают блюдам остроту и аромат, а также обогащают их необходимыми для организма веществами. Пряности обладают бактерицидными свойствами, улучшают работу кишечника, способствуют лучшей усвояемости питательных элементов потребляемой пищи, благоприятно влияют на обмен веществ. Пряную зелень можно использовать как в свежем виде, так и высушенном, а также семена. Сушеные пряности и семена перед употреблением следует размолоть.

Корнеплоды, используемые для салатов, следует тщательно вымыть, очистить от кожицы и еще раз промыть в холодной воде. Овощи, имеющие механические повреждения, для приготовления сырых салатов не годятся, их лучше использовать в отварном виде. Все салаты готовят с малым количеством соли. Перед употреблением салат следует хорошо охладить.

Салаты подают в холодном виде, многие из них можно использовать в качестве гарнира. Расчет продуктов в приводимых рецептах салатов сделан на 4 порции.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

- свекла столовая — 500 г
- чернослив — 200 г
- орехи грецкие очищенные — 100 г
- лук репчатый — 100 г
- масло растительное — 50 г
- укроп (семена) — 1 ч. ложка
- соль — по вкусу

—

Свеклу вымыть, очистить, еще раз вымыть, нашинковать на крупной терке. Чернослив вымыть, сварить, освободить от косточек и мелко нарезать. Лук нашинковать. Семена укропа размолоть. Все соединить, посолить по вкусу и добавить растительное масло. Хорошо размешать. Охладить. При подаче к столу посыпать толчеными грецкими орехами.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ

- морковь — 500 г
- кориандр молотый — 1 ч. ложка
- перец горький стручковый — $\frac{1}{2}$ ч. ложки
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Морковь нашинковать на крупной терке, добавить молотый кориандр, горький перец, чуть-чуть посолить, полить растительным маслом и все хорошо перемешать, охладить.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ

- свекла красная столовая — 500 г
- кориандр (семена) — 1 ч. ложка
- перец горький стручковый — $\frac{1}{2}$ ч. ложки
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Свеклу тщательно вымыть, очистить и нашинковать. Семена кориандра размолоть. В измельченную свеклу добавить молотый кориандр, красный жгучий перец, растительное масло тщательно перемешать. Соль можно не добавлять. Вместо семян кориандра можно добавить свежие или сухие листья базилика.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ, МОРКОВИ И ЛУКА

- репа — 200 г
- лук репчатый — 200 г
- морковь — 200 г
- тмин (семена) — 1 ч. ложка
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Репу и морковь вымыть, очистить и снова вымыть. Лук очистить, вымыть. Все овощи мелко нашинковать, посолить, добавить размолотые семена тмина и растительное масло, перемешать.

На Руси репу выращивали задолго до появления картофеля. Репа была основным огородным овощем, и неспроста о ней сложены сказки, упоминается она во многих

народных пословицах и поговорках. Помимо ценнейших витаминов и микроэлементов, в ней содержится сульфорофан — вещество, усиливающее биосинтез противораковых ферментов.

При приготовлении блюд из молодой репы не следует срезать кожуру, так как в ней содержится много полезных веществ. Съедобна и ботва — из нее можно готовить зеленые салаты, класть в супы и окрошки, и, наконец, ботву можно высушить впрок и добавлять зимой в первые и вторые блюда, соусы, зеленое масло и творог, домашнюю выпечку.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ

- кольраби — 500 г
- тмин (семена) —
- укроп (семена) — 1 ч. ложка
- масло растительное
- и соль — по вкусу

—

Кольраби вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, хорошо перемешать с очищенными семенами тмина и укропа, растительным маслом, солью.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ И ТОПИНАМБУРА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

- репа — 300 г
- лимонный сок —
- укроп (зелень) — 30 г 1 ст. ложка
- топинамбур — 200 г
- масло растительное
- лук репчатый — 100 г и соль — по вкусу

—

Топинамбур и репу промыть, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный репчатый лук и зелень укропа, заправить растительным маслом, полить лимонным соком, перемешать.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ФЕНХЕЛЕМ И ТМИНОМ

- тыква — 500 г
- фенхель (семена) — 1 ч. ложка
- тмин молотый (семена) — 1 ч. ложка
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Тыкву нашинковать на крупной терке. Добавить молотые семена фенхеля и тмина, чуть-чуть посолить, полить растительным маслом и все хорошо перемешать.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ С УКРОПОМ

- редька — 250 г
- морковь — 250 г
- укроп (семена) — 1 ч. ложка
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Редьку и морковь вымыть, очистить, снова вымыть и нашинковать тончайшей стружкой. Добавить размолотые семена укропа, соль, растительное масло и все перемешать.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С МЕДОМ

- репа — 300 г
- морковь — 100 г
- укроп (зелень) — 50 г
- лук репчатый — 50 г
- масло растительное — 50 г
- мед — 2 ст. ложки

—

Репу и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Зелень укропа промыть и мелко нарезать. Все соединить, добавить растительное масло и мед, перемешать.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ХРЕНОМ

- тыква — 500 г
- хрен тертый — 1 ст. ложка
- тмин (семена) — 1 ст. ложка
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Тыкву очистить от кожуры и семян, нашинковать на крупной терке, добавить тертый хрен, молотые семена тмина, посолить, заправить маслом и перемешать.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ, СЕЛЬДЕРЕЯ И МОРКОВИ

- репа — 300 г
- сельдерей (корень) — 200 г
- морковь — 100 г
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Овощи промыть, очистить, натереть на крупной терке, заправить растительным маслом, посолить, перемешать.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И МОРКОВИ С СЕМЕНАМИ УКРОПА И КОРИАНДРА

- тыква — 250 г
- морковь — 250 г
- укроп (семена) — 1 ст. ложка
- кориандр (семена) — 1 ст. ложка
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Тыкву очистить от кожуры и семян. Морковь вымыть и почистить. Нашинковать тыкву и морковь на крупной терке, добавить молотые семена укропа и кориандра, посолить. Заправить растительным маслом и перемешать.

САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КАПУСТОЙ БРОККОЛИ

- капуста брокколи — 500 г
- лук репчатый — 50 г
- масло растительное и лимонный сок — по вкусу

—

Капусту обварить кипятком, охладить и разобрать на букетики. Отдельные букетики мелко нарезать и смешать с нашинкованным луком. Заправить смесь растительным маслом или лимонным соком, посолить по вкусу. Стебли капусты брокколи можно затем отварить отдельно и использовать в качестве гарнира.