

Л. Поливалина

# САЛАТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Москва, 2017

УДК 641/642  
ББК 36.991  
П50

**Поливалина, Л.**

П50 Салаты на любой вкус / Л. Поливалина. – М. : T8RUGRAM /  
Научная книга, 2017. – 256 с.

ISBN 978-5-521-05570-8

Салат – замечательное универсальное блюдо, богатое витаминами и микроэлементами: им можно украсить любое застолье, его можно сделать из самого обычного и доступного набора продуктов, на его приготовление обычно уходит минимум времени и затрат.

В этой книге собраны самые разнообразные рецепты салатов на любой вкус, которыми вы сможете порадовать своих друзей и близких в любое время года!

Приятного аппетита!

УДК 641/642  
ББК 36.991  
BIC WBA  
BISAC СКВ073000

ISBN 978-5-521-05570-8

© T8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

«Научная книга», издание, 2017

# Введение

Данная книга призвана стать помощником в приготовлении абсолютно различных салатов, из нее также могут почерпнуть для себя много нового как любители экзотических рецептов, так и приверженцы традиционных вкусов, она позволит расширить и разнообразить пищевой рацион как в летнее, так и в зимнее время, что очень важно, поскольку зимой организм человека особенно нуждается в витаминах.

Книга состоит из нескольких разделов и глав, вот более подробная информация о том, что именно можно найти в том или ином разделе.

О том, как обогатить свое питание полезными витаминами и микроэлементами, какие салаты лучше использовать при лечении авитаминоза, общей ослабленности организма или при большом физическом и умственном напряжении, можно узнать в первом разделе данной книги.

Во второй главе первого раздела рассказывается о салатах из экзотических фруктов. С их помощью можно разнообразить любой праздничный стол, удивить гостей. Все эти салаты также можно подавать и как отдельные десертные блюда. Особенно приятным подарком эти рецепты станут для гурманов.

Третья глава посвящена также сладким десертным салатам, но для их приготовления уже используются не экзотические фрукты, а обычные ягоды.

Раздел второй посвящен салатам из мяса и рыбы. Эти рецепты можно использовать для приготовления холодных закусок, отдельных блюд для праздничного или повседневного стола.

Раздел третий включает в себя рецепты из довольно калорийных продуктов, поэтому данные салаты можно использовать и в качестве гарниров, и

даже как основные блюда изысканного и разнообразного стола.

В четвертом разделе можно найти несложные рецепты салатов, которые можно приготовить, не тратя на это много времени и используя те продукты, которые находятся под рукой в данный момент. Используя приведенные в этом разделе рекомендации, можно сэкономить и на времени, и на продуктах, причем качество готовых блюд будет отнюдь не меньшим, чем если бы на их приготовление был потрачен целый день.

Заключительный, пятый раздел посвящен особой кухне, кухне для любимых. Рецепты, приведенные в этом разделе, можно использовать при приготовлении торжественного или романтического ужина для любимого человека. Ваши кулинарные достоинства будут по достоинству оценены любимым человеком, а дорога к его или ее сердцу станет намного короче и прямее.

Эта книга станет как незаменимым пособием для начинающих кулинаров, так и прекрасным подарком уже опытному повару. Приготовление блюд, рецепты которых приведены в этой книге, может также пробудить в кулинаре фантазию к составлению собственных рецептов или к оформлению уже готовых салатов.

Желаем удачи!

# 1 САЛАТЫ ВИТАМИННЫЕ





# Полезные овощи

## **САЛАТЫ ИЗ ПОМИДОРОВ**

### **Салат «Летний»**

*Требуется:*

5 средних помидоров, 3 средних огурца, 2 яйца, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука, растительное масло, свежая зелень.

#### *Способ приготовления*

Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам. Яйца сварите, охладите (не опуская в холодную воду, это разрушает питательные вещества), порежьте и вмешайте в салат. Положите лук, посолите и полейте маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

### **Салат «Летняя сказка»**

*Требуется:*

300 г помидоров, по 200 г майонеза и огурцов, 150 г зеленого горошка, по 100 г брокколи, красной смородины и цветной капусты, 2 сладких болгарских перца, по пучку листового салата и шпината, соль, перец.

#### *Способ приготовления*

По отдельности отварите капусту и половину всего горошка, остудите и разделите капусту на соцветия. Перцы нарежьте тонкими полосками. Листья салата и шпината тонко постригите ножницами. Помидоры и огурцы порежьте ломтиками, ягоды красной смородины снимите с плодоножек (оставьте несколько веточек для украшения). Капусту, свежий и отвар-

ной горошечкой, сладкий перец, огурцы и  $\frac{2}{3}$  помидоров смешайте, залейте майонезом, к которому заранее добавьте соль и перец. Выложите в салатницу и украсьте дольками помидоров и веточками красной смородины.

### **Салат «Краски лета»**

*Требуется:*

5 помидоров, 3 огурца, пучок зеленого лука, 2 болгарских сладких перца,  $\frac{1}{2}$  стакана майонеза, соль.

*Способ приготовления*

Огурцы и помидоры нарежьте колечками. У перцев срежьте основания, удалите семена и плодоножки. Порежьте перцы поперек тонкими колечками. Зеленый лук порубите ножом.

На плоское блюдо выложите слоями кольца из помидоров, огурцов и перца. Каждый слой посолите, залейте салат майонезом и посыпьте измельченным зеленым луком.

### **Салат из помидоров с кислым молоком**

*Требуется:*

0,5 кг спелых помидоров, 1 стакан кислого молока, небольшая луковица, 4 ст. л. растительного масла, 4 яйца, зелень петрушки, соль.

*Способ приготовления*

Помидоры очистите и нарежьте кружочками. Сварите вкрутую яйца и порежьте. Петрушку и лук мелко порежьте. Отцедите кислое молоко и взбейте с растительным маслом. Положите на дно в салатницу петрушку, ряд помидоров, яйца, немного лука, остальные помидоры, посыпьте оставшейся петрушкой и лу-

ком, заправьте салат взбитым кислым молоком. Уберите салат на полчаса в холодильник или холодное место.

### **Салат из помидоров и зеленого горошка**

*Требуется:*

1–1,5 кг свежих помидоров, 200 г консервированного зеленого горошка, 200–250 г майонеза, 4–5 картофелин.

#### *Способ приготовления*

Помидоры порежьте небольшими дольками. Добавьте горошек, порезанный отварной картофель, все перемешайте и заправьте майонезом. При подаче к столу посыпьте зеленью.

### **Фаршированные помидоры**

*Требуется:*

10 помидоров одинаковой величины, 1 стакан риса, 300 г почек, луковица, яйцо, немного зелени укропа или петрушки, 100 г сметаны, 25 г жира для жарки, соль, перец.

#### *Способ приготовления*

Почки для фарша мелко порежьте и поджарьте на сковороде. Постепенно добавляйте мелко нарезанный лук и воду, тушите почки до готовности. Не забывайте подливать воду при необходимости.

Рис варите отдельно до готовности в соленой воде, после этого промойте холодной водой, чтобы он не слипался.

Когда почки немного подрумянятся, пропустите их вместе с луком через мясорубку и смешайте с вареным рисом, яйцом, солью и перцем.

У помидоров срежьте верхушки и выньте из них сердцевину, только не выбрасывайте верхушки. Наполните их фаршем, смешанным с мякотью, и сверху накройте верхушечками. Смажьте противень каким-нибудь жиром и уложите на него помидоры, поставьте в духовку и выпекайте около 15 мин. Затем посыпьте зеленью петрушкой и подавайте к столу. Лучше, если помидоры остынут немного и станут теплыми.

### **Салат из помидоров с картофелем**

*Требуется:*

по 200 г помидоров и стручковой фасоли, 500 г картофеля, 3 яйца, 2 огурчика, 100 сметаны или простоквяши, соль, любая летняя зелень (чем больше, тем лучше).

*Способ приготовления*

Отваренный картофель и яйца нарежьте кубиками, огурец — соломкой, а помидоры — дольками. Фасоль порежьте на кусочки длиной 3–4 см и отварите в подсоленной воде, добавив при варке кусочек сахара. Все компоненты смешайте, посолите и заправьте сметаной. Подавайте, густо посыпав зеленью.

### **Салат из помидоров, киви и яблок**

*Требуется:*

по 2 помидора, киви и яблока,  $\frac{1}{4}$  стакана йогурта, соль, 1 ч. л. сахара.

*Способ приготовления*

Киви очистите, яблоки разрежьте и удалите из них косточки. Киви, яблоки и помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Йогуртом, смешанным с сахаром и солью, заправьте салат и подайте его как гарнir к блюдам из отварного мяса.