

Ольга Ивушкина

***Самые вкусные
салаты***



УДК 641/642
ББК 36.997
И17

Ивушкина, О.

И17 Самые вкусные салаты / О. Ивушкина. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 64 с. — (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75446-5

Книга содержит разнообразные рецепты салатов на любой вкус, в ней можно найти как блюда из обычных продуктов, так и экзотическую кухню, которой можно приятно удивить гостей или просто разнообразить привычный рацион. Воспользовавшись приведенными в данной книге советами, даже не очень опытная хозяйка сможет приготовить поистине кулинарные шедевры из тех продуктов, которые обычно находятся под рукой. Эта книга незаменима в летний период на даче, так как содержит множество рецептов, в которых используются овощи и фрукты, растущие практически на любом дачном участке.

BIC WBA
BISAC CKB000000

ISBN 978-5-521-75446-5

© Т8 RUGRAM, оформление, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

ВВЕДЕНИЕ



Данная книга призвана стать помощником в приготовлении абсолютно различных салатов, в ней 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.





Раздел I

Салаты

витаминные

Глава 1

Полезные овощи

САЛАТЫ ИЗ ПОМИДОРОВ

Салат «Летняя сказка»

Требуется: 300 г помидоров, 200 г огурцов, 150 г зеленого горошка, по 100 г брокколи, красной смородины и цветной капусты, 2 сладких болгарских перца, по пучку листового салата и шпината, 200 г майонеза, 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 отварной горошек, сладкий перец, огурцы и $\frac{2}{3}$ помидоров смешайте, залейте майонезом, к которому заранее добавьте соль и перец.

Салат из помидоров с кислым молоком

Требуется: $\frac{1}{2}$ 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. Процедите кислое молоко и взбейте с растительным маслом.

Положите на дно салатницы петрушку, ряд помидоров, яйца, немного лука, остальные помидоры, посыпьте оставшейся петрушкой и луком, заправьте салат взбитым кислым молоком. Уберите салат на полчаса в холодильник или холодное место.

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 в салат. Положите лук. Салат посолите и полейте маслом. Украсьте свежей зеленью.

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 и зеленого горошка

Требуется: 1—1½ кг свежих помидоров,
200 г консервированного зеленого горошка,
200—250 г майонеза, 4—5 картофелин.

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

Салат из помидоров с картофелем

Требуется: по 200 г помидоров и стручковой фасоли, 500 г картофеля, 3 яйца, 2 огурца, 100 сметаны или простокваши, 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.

Помидоры с творогом

Требуется: по 500 г творога и помидоров, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления. Насыпьте в творог соль, перец и разотрите его в плоской чашке. У помидоров вырежьте середину и удалите всю мякоть. Массой из творога заполните помидоры. Выложите на плоское блюдо и каждый помидор украсьте веточкой петрушки.

Салат «Зеленый»

Требуется: по 200 г помидоров и огурцов, 50 г подсолнечного масла, зелень петрушки, укропа и лука, листья салата, соль.

Способ приготовления. Мелко порежьте помидоры и огурцы, посолите, добавьте в них зелень, полейте подсолнечным маслом и перемешайте.

Салат из помидоров и яиц с рыбными консервами

Требуется: $\frac{1}{2}$ кг помидоров, 5 яиц, по 150—200 г рыбных консервов и майонеза, 50 сливочного масла, зелень, перец, соль.

Способ приготовления. Верхушки помидоров срежьте. Чайной ложечкой аккуратно выньте из них мякоть и положите ее отдельно. Яйца отварите и мелко нарежьте, смешайте с мякотью помидоров.

Рыбные консервы разомните и заправьте майонезом. Перемешайте с яйцами и мякотью помидоров. Посолите, поперчите и положите зелень. Перемешайте.

Чайной ложечкой положите аккуратно в каждый помидор смесь так, чтобы он был заполнен целиком ею.

Каждый помидор с начинкой украсьте масляным цветком. Чтобы его сделать, вам понадобится слегка нагреть масло (до консистенции густой сметаны), положить в кондитерский шприц и выдавить оттуда небольшой цветочек на каждый помидор. Разложите помидоры на тарелке. Подавайте блюдо холодным.

САЛАТЫ ИЗ ОГУРЦОВ

«Спрятанные огурчики»

Требуется: по 4 яйца, соленых огурца и картофелины, свекла, лук, майонез.

Способ приготовления. Соленые огурцы порежьте кубиками и выложите на дно салатницы. Слой огурцов полейте майонезом. Отварной очищенный картофель порежьте кубиками и выложите поверх огуречного слоя, полейте майонезом.

Отваренные вкрутую яйца разрежьте и удалите желток. Яичные белки порежьте и посыпьте ими слой картофеля. Полейте майонезом. Лук мелко порежьте, обдайте крутым кипятком для удаления горечи и выложите на слой яичных белков. Свеклу натрите на крупной терке и выложите поверх лука. Полейте майонезом. Яичные желтки разотрите и присыпьте ими свекольный слой.

Салат «Оригинальный»

Требуется: большой огурец, большой кусок арбуза, небольшой лимон, пакет молочного снежка, зелень по вкусу.

Способ приготовления. Очистите огурец от кожуры и нарежьте тонкими кружочками, сложите в красивую салатницу и полейте выжатым лимонным соком. Арбуз очистите от семечек и нарежьте кубиками. Смешайте арбуз с огурцами и залейте салат необходимым количеством снежка. Можете добавить любую нарезанную зелень.

Овощной салат с фруктами и ягодами

Требуется: 2 свежих огурца, $\frac{1}{3}$ вилка белокочанной капусты, морковь, зеленое яблоко, корень сельдерея, 3 небольших болгарских перца, $\frac{1}{2}$ стакана чернослива, по 30 г клюквы и брусники, $\frac{1}{2}$ апельсина, сок $\frac{1}{2}$ лимона, соль, 4 ст. л. оливкового масла.

Способ приготовления. Капусту нашинкуйте и перетрите с солью, морковь и сельдерей натрите на крупной терке. У яблока удалите сердцевину и, не очищая от шкурки, нарежьте его дольками и сбрызните лимонным соком. Перцы разрежьте вдоль пополам и порежьте полукольцами. Чернослив замочите в теплой воде, выньте косточки, мякоть разрежьте на полосочки. Апельсин руками разделите на небольшие кусочки (но не режьте ножом). Аккуратно, чтобы не помять, соедините все ингредиенты. Оливковое масло перемешайте с остатками лимонного сока и добавьте в салат.

Салат из огурцов, капусты и моркови

Требуется: свежий огурец, небольшой кочан капусты, 2 моркови, яблоко, луковича, несколько листьев кинзы, 1 стакан сметаны, соль.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту мелкой соломкой, морковь и яблоко натрите на терке, огурец порежьте небольшими квадратиками. Все перемешайте, посолите, залейте сметаной. Можете украсить салат листьями кинзы.

Салат из огурцов и редиски

Требуется: 1 большой огурец, 4 пучка редиски, яблоко, соль, сметана.

Способ приготовления. Редис мелко порежьте. Очищенный огурец также мелко порежьте и смешайте с редисом. Яблоко освободите от кожуры и семечек, вмешайте в салат. Посолите и полейте сметаной.

Салат «Кукурузный»

Требуется: 2—3 огурца (можно соленых), 1 стакан риса, 4 яйца, упаковка крабовых палочек, 200 г консервированной кукурузы, лук, майонез.

Способ приготовления. Отварите стакан риса. Готовый рис промойте и переложите в салатницу. Мелко порубите крабовые палочки, огурцы, сваренные вкрутую яйца. Теперь добавьте кукурузу и лук, мелко нарезанный и ошпаренный крутым кипятком. Салат посолите по вкусу и заправьте майонезом. Готовое блюдо украсьте веточками укропа.

Салат из огурцов и вареной кукурузы

Требуется: по 2 огурца и яйца, 2 стакана вареных зерен кукурузы, соль, сметана.