

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, МОЦАРЕЛЛЫ И КРАСНОГО ЛУКА



15 мин



2

2 крепких красных помидора, 200 г моцареллы, 1 красная луковица, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 100 мл оливкового масла первого отжима, 1 ч. л. сладкой горчицы, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 2 ст. л. каперсов, 1 зубчик чеснока, пучок свежего базилика + для украшения, пучок свежей петрушки

1 Нарезать помидоры тонкими кружочками, а моцареллу — тонкими ломтиками.

2 Выкладывать нарезанные помидоры и сыр на блюдо по кругу, чередуя и слегка накладывая друг на друга.

3 Мелко порубить очищенную луковицу. Посыпать помидоры и сыр нарезанным луком.

4 Приготовить заправку: измельчить блендером чеснок, базилик, петрушку, половину каперсов и горчицу. Постепенно влить в полученную смесь оливковое масло, добавить бальзамический уксус, перемешать.

5 Полить салат приготовленной заправкой, украсить при подаче оставшимися каперсами и листьями свежего базилика. Посыпать свежемолотым перцем.



ИТАЛЬЯНСКИЙ ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С МОЦАРЕЛЛОЙ



10 мин



2

200 г помидоров черри, 200 г шпината, 100 г кресс-салата или рукколы, 100 г моцареллы, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 2 ч. л. оливкового масла, 3 ч. л. бальзамического уксуса

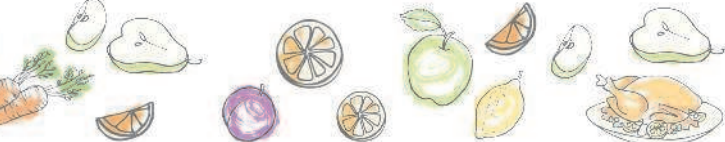
1 Промыть шпинатные и салатные листья в холодной воде и просушить (бумажными полотенцами либо в специальной сушилке). Вымыть помидоры черри, нарезать половинками.

2 Нарезать моцареллу маленькими кубиками.

3 Смешать в стеклянной или фарфоровой емкости уксус и оливковое масло.

4 Выложить в салатную миску шпинат, салат, помидоры и сыр. Полить заправкой, посолить и поперчить. Все тщательно перемешать и подавать немедленно.





Листовой салат с зеленью и огурцами



10 мин



2

200 г любого листового салата, 2 средних короткоплодных огурца, 25 г укропа, 25 г петрушки, 25 г зеленого лука. **Заправка:** 1 яичный желток, 2 ч. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1/3 ч. л. соли

1 Вымыть и просушить зелень. Мелко нарезать укроп и петрушку без стеблей.

2 Нашинковать зеленый лук (без светлой части).

3 Вымыть огурцы, обрезать у них кончики, разрезать вдоль пополам и нарезать тонкими ломтиками.

4 Приготовить заправку: взбить желток с сахаром и солью, добавлять растительное масло по каплям, постоянно помешивая. Продолжая взбивать соус венчиком, тонкой струйкой или по каплям влить уксус, чтобы получилась эмульсия, по вкусу напоминающая домашний майонез.

5 Вымыть и обсушить листья салата, нарвать их руками, выложить в салатник, полить заправкой и аккуратно перемешать.

6 Добавить нарезанные огурцы, измельченную зелень, перемешать. Подавать немедленно.



Микс с помидорами черри



15 мин



4

100 г салата «фризе», 100 г салата «айсберг», 100 г ромен-салата, 1 сладкий болгарский перец, 1/4 светлой части лука-порей, 4 помидора черри, 1 огурец. **Заправка:** 4 ст. л. оливкового масла, 1 лимон, соль — по вкусу

1 Промыть салат «фризе», обсушить, разобрать на небольшие веточки.

2 Обсушить вымытый салат «айсберг», нарвать небольшими кусочками.

3 Промыть ромен-салат, обсушить, нарезать широкой соломкой.

4 Очистить сладкий болгарский перец от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой.

5 Нарезать огурец тонкими ломтиками, помидоры черри — половинками, лук-порей — тонкими кольцами наискосок.

6 Для заправки выжать из лимона сок.

7 Смешать лимонный сок и оливковое масло. Посолить по вкусу и взбить венчиком.

8 Выложить ингредиенты в большую миску, полить заправкой, аккуратно перемешать. При подаче украсить половинками черри.

ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ С ЯЙЦАМИ И ЙОГУРТОМ



20 мин



4

3–4 небольших огурца, 2 яйца, 2 ст. л. рубленого укропа + несколько веточек для украшения, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. натурального йогурта, 1 ст. л. майонеза, крупная соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Отварить яйца вкрутую (7 мин после закипания). Остудить, очистить, разделить белки и желтки.

2 Нашинковать белки тонкой соломкой, тщательно растереть желтки.

3 Поцарапать огурцы вилкой со всех сторон, нарезать брусочками, смешать с перцем, яичными белками и рубленым укропом.

4 Перемешивать оливковое масло с крупной солью до полного растворения, затем ввести майонез, желток и йогурт.

5 Смешать салат с заправкой и перед подачей украсить веточками укропа.



ВЕРРИНЫ С УКРОПНЫМ МУССОМ, СВЕЖИМ ОГУРЦОМ, РЕДИСОМ И КРЕВЕТКАМИ



30 мин



4

4 редиса, 1 огурец, 100 г замороженных коктейльных креветок, 100 г сметаны 30%-ной жирности, 1 долька лимона, пучок укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать огурец и редис тонкой соломкой (или натереть на терке для корейской моркови).

2 Залить замороженные креветки кипятком, выдержать 5 мин, слить воду. Сбрызнуть соком дольки лимона, посолить и поперчить. При использовании маринованных креветок слить лишнюю жидкость.

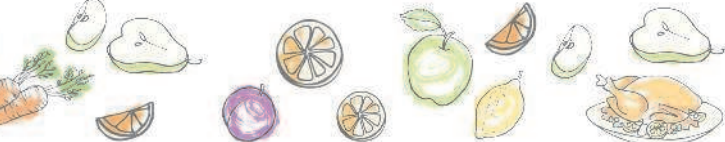
3 Мелко нарезать укроп.

4 Взбить сметану с укропом и посолить.

5 Выложить на дно стаканчиков немного сметанного мусса.

6 Сверху выложить слой огуречной массы и массы из редиса, украсить креветками.





ТЕПЛЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

⌚ 40 мин

3–4 клубня красного картофеля, 2 красные луковицы, 200 г варено-копченых колбасок, 100 г маринованных огурцов, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. винного уксуса, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

🍴 2

1 Отварить картофель в мундире (в течение 20 мин) или запечь в духовом шкафу на соли (так лучше сохранятся питательные вещества).

2 Нарезать огурцы кружочками.

3 Очистить красный лук, разрезать пополам, нарезать тонкими полукольцами. Красный лук можно заменить на белый салатный или репчатый.

4 Нарезать варено-копченые колбаски кружочками.

5 Остудить картофель и нарезать дольками.

6 Замариновать картофель в смеси винного уксуса и оливкового масла с добавлением соли и перца, оставить на 7–10 мин. Добавить остальные подготовленные ингредиенты, перемешать.



МОРКОВНЫЙ САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

⌚ 2 ч

500 г моркови, 1 кочан цветной капусты, 2 ч. л. белого или черного кунжута. **Заправка:** кусочек корня имбиря длиной 2 см, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. белого винного уксуса, 100 мл овощного бульона, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

🍴 4

1 Разобрать цветную капусту на соцветия. Варить морковь и капусту в подсоленной воде в разных кастрюлях: морковь (в мундире) — 30 мин, капусту — 15 мин. Овощи должны быть слегка хрустящими внутри.

2 Очистить морковь, нарезать кружочками. Откинуть на дуршлаг цветную капусту, добавить к моркови. Перемешать овощи.

3 Очистить имбирь от кожуры, нарезать тонкими пластинками, затем полосками и мелкими квадратиками.

4 Приготовить заправку: смешать имбирь с измельченным чесноком, черным перцем, бульоном, белым винным уксусом и солью.

5 Залить овощи заправкой и дать настояться в течение 1 ч. При подаче посыпать кунжутом (его можно предварительно подсушить на сухой сковороде.)



САЛАТ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ТОМАТНОЙ САЛЬСОЙ

🕒 1 ч

🍴 4

300 г чечевицы, 2 стебля сельдерея, листья любого салата. **Заправка:** 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, зелень базилика, укропа или петрушки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Отварить чечевицу, следуя инструкции на упаковке. Слить воду, охладить.
- 2 Промыть листья салата, обсушить на бумажном полотенце и нарезать небольшими кусочками.
- 3 Очистить стебли сельдерея от жестких волокон и нарезать поперек тонкой стружкой.
- 4 Нарезать помидоры мелкими кубиками, мелко порубить чеснок, измельчить ножом зелень.
- 5 Смешать оливковое масло с чесноком, помидорами и зеленью. Посолить и поперчить по вкусу. Дать настояться.
- 6 Заправить чечевицу с овощами. Подавать на подушке из салатных листьев.

САЛАТ С ТЫКВОЙ, АПЕЛЬСИНОМ И ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ

🕒 1 ч

🍴 3

400 г тыквы, 100 г отварной перловой крупы, 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 красной луковицы, небольшие пучки свежей мяты, свежей петрушки и рукколы. **Заправка:** 1 ст. л. оливкового масла, 1 апельсин, 2 ч. л. красного винного уксуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Для заправки выжать сок из апельсина, натереть цедру (без светлой части) на мелкой терке.
- 2 Очистить тыкву, нарезать небольшими кусочками, выложить в форму, сбрызнуть оливковым маслом. Посыпать апельсиновой цедрой, запекать в духовом шкафу в течение 30 мин при 200 °С до мягкости.
- 3 Нарезать очищенный лук тонкими полукольцами, а петрушку и мяту — крупными кусочками, оставив пару листьев для украшения.
- 4 Смешать оливковое масло, апельсиновый сок, винный уксус, соль и перец. Полить готовую перловую крупу заправкой, добавить нарезанные зелень и лук, перемешать. Сверху выложить тыкву, рукколу и оставшиеся листья мяты и петрушки.

САЛАТ С ТЫКВОЙ, ЧЕЧЕВИЦЕЙ И МЯГКИМ СЫРОМ

🕒 1 ч 30 мин

🍴 2

200 г тыквы, 50 г зеленой чечевицы, пучок рукколы, 50 г мягкого сыра (козьего, брынзы или феты), 1 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. молотого кумина (зиры), 1/2 ч. л. сушеной молотой паприки, соль — по вкусу. **Заправка:** 1 ч. л. красного винного уксуса, 2 ст. л. оливкового масла, несколько веточек свежей мяты, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Очистить тыкву, нарезать небольшими кубиками, смешать с оливковым маслом, кумином и паприкой. Выложить на противень и запекать в духовом шкафу в течение 25–30 мин при температуре 200 °С до мягкости. Остудить.
- 2 Замочить чечевицу на 10 мин, промыть, снова залить водой, посолить, отваривать в течение 20–30 мин до мягкости. Немного подержать готовую чечевицу под холодной водой.
- 3 Покрошить мягкий сыр. Мелко нарезать листочки мяты. Для заправки смешать мяту, оливковое масло, уксус, соль и перец.
- 4 Выложить на тарелку рукколу, чечевицу, тыкву. Полить заправкой. Посыпать нарезанным мягким сыром.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОУСОМ ИЗ КАПЕРСОВ И УКРОПА

🕒 1 ч +

1 ч
30 мин на
запекание
свеклы

🍴 2

1 небольшая свекла, 1 кочан салата-латука, 4 тонких ломтика сырокопченого бекона, оливковое масло для смазывания. **Маринад:** 3 ст. л. яблочного уксуса, 3 ст. л. оливкового масла, морская соль, сахар — по вкусу. **Заправка:** маленький пучок укропа, 1 ст. л. каперсов, 2 ст. л. оливкового масла

- 1 Вымыть свеклу щеткой, смазать оливковым маслом, завернуть в фольгу и запекать в духовом шкафу в течение 1–1,5 ч при температуре 200 °С. Затем остудить и очистить. Сформировать из свеклы шарики (ложечкой для удаления сердцевины фруктов) или нарезать ее крупными кубиками.
- 2 Для маринада смешать оливковое масло, сахар, соль, яблочный уксус. Залить свекольные шарики и оставить мариноваться на 30 мин.
- 3 Для салата взять только сердцевину салата-латука. Разобрать кочан на отдельные листья, при необходимости порвать их руками.
- 4 Обжаривать бекон до хруста. Мелко порубить укроп без стеблей. Растолочь в ступке каперсы, смешать их с оливковым маслом и укропом. На листья латука выложить свеклу, полить заправкой. Сверху выложить хрустящий бекон.