

# ГОТОВИМ САЛАТЫ



- Салаты к праздничному столу
- Ежедневные салаты
- Салатные заправки и масла

***Домашняя библиотека***

**Коллектив авторов**  
**Л. А. Калугина**  
**Р. Н. Кожемякин**  
**Готовим салаты**  
**Серия «Домашняя**  
**библиотека (Аделант)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8373859](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8373859)*

*Готовим салаты / Автор составитель Калугина Л.А. при участии*

*Кожемякина Р.Н.: Аделант; Москва; 2007*

*ISBN 978-5-93642-165-5*

### **Аннотация**

Салаты являются простыми и легкими в приготовлении блюдами. Существует великое разнообразие салатов из самых различных продуктов, обогащенных культурной и дикорастущей зеленью, с добавлением съедобных корней и пряностей и заправленных искусно подобранными гармоничными заправками. В салатах одни и те же продукты можно сочетать в различных вариантах. И каждый раз это будет новый и неповторимый вкус. В зависимости от исходных компонентов салаты могут иметь разное назначение. Одни салаты хороши как закуски, другие являются гарнирами к белковым блюдам, а

третьи – как самостоятельное блюдо. Очень питательные грибные, рыбные и мясные салаты употребляют и как самостоятельные блюда. Богатые кальцием и йодом салаты из морской рыбы, сельди и морепродуктов можно использовать и в качестве закуски. Кроме того, салаты еще и экономичны. Если съесть на закуску большую порцию салата, то можно обойтись меньшей порцией основного блюда.

# Содержание

Приготовление салатов	5
Салаты весенние из огородной зелени и дикорастущих трав	8
Салаты из амаранта	9
Салаты из крапивы	13
Салаты из зеленого лука	20
Салаты из лебеды	23
Салаты из мокрицы	27
Салаты из огуречной травы	30
Салаты из листьев одуванчика	33
Салаты из листьев подорожника	39
Салаты из сныти	43
Салаты из зеленого салата	47
Салаты из щавеля	58
Салаты из шпината	64
Конец ознакомительного фрагмента.	68

# **Готовим салаты**

## **Автор составитель**

## **Калугина Л.А. при**

## **участии Кожемякина Р.Н**

### **Приготовление салатов**

Салаты являются простыми и легкими в приготовлении блюдами. Существует великое разнообразие салатов из самых различных продуктов, обогащенных культурной и дикорастущей зеленью, с добавлением съедобных корней и пряностей и заправленных искусно подобранными гармоничными заправками. В салатах одни и те же продукты можно сочетать в различных вариантах. И каждый раз это будет новый и неповторимый вкус. В зависимости от исходных компонентов салаты могут иметь разное назначение. Одни салаты хороши как закуски, другие являются гарнирами к белковым блюдам, а третьи – как самостоятельное блюдо.

Важную роль в приготовлении салатов играет заправка. Она связывает все компоненты салата в единое целое и создает его неповторимый букет. Очень часто в качестве заправки используется растительное масло. Растительные мас-

ла являются источником ненасыщенных жирных кислот, они прекрасно растворяют в себе жирорастворимые витамины и таким образом значительно повышают питательную ценность салата. Растительные масла можно предварительно настоять на различных душистых травах и пряностях. Это придаст новый и своеобразный вкус салатам и улучшит пищеварение. Для заправки салата часто используются различные уксусы, которые также подчеркивают и улучшают вкус салата. Также часто используется сметана и майонез. Сейчас в магазинах можно найти большой ассортимент майонезов, но можно приготовить и в домашних условиях.

Неотъемлемыми компонентами очень многих салатов является чеснок и репчатый лук. Эти овощи обогащают салаты дополнительными витаминами, микроэлементами, природными антибактериальными и противовирусными комплексами, а также улучшают вкус салата, придают ему специфическую остроту.

Салаты из свежих овощей и зелени являются крайне необходимыми блюдами для всех людей, заботящихся о своем здоровье. Такие салаты содержат большое количество живых биологически активных комплексов, жизненно важных для человека витаминов и минералов. Природная клетчатка овощей выполняет очистительную функцию в желудочно-кишечном тракте, адсорбирует на своей поверхности токсины, лишние жиры и шлаки, работает как веник и усиливает перистальтику кишечника. Кроме того, свежие овощные

салаты с добавлением зелени способствуют лучшему усвоению мясных, рыбных, грибных и других белковых блюд.

Очень питательные грибные, рыбные и мясные салаты употребляют и как самостоятельные блюда. Богатые кальцием и йодом салаты из морской рыбы, сельди и морепродуктов можно использовать и в качестве закуски. Кроме того, салаты еще и экономичны. Если съесть на закуску большую порцию салата, то можно обойтись меньшей порцией основного блюда.

# **Салаты весенние из огородной зелени и дикорастущих трав**

Весенние салаты можно приготовить из ранней зелени как огородных культур, так и съедобных дикорастущих растений. Молодые побеги с листочками перезимовавших растений особенно богаты витаминами и биологическими комплексами, способными поднять жизненную силу человека, укрепить его иммунитет и улучшить настроение.

Зеленые салаты не любят соли, их лучше употреблять без соли. Но если это невозможно, то такой салат нужно солить осторожно и умеренно и непосредственно прямо на столе, поскольку при длительном воздействии соли нежные побеги и листочки приобретают неаппетитный дряблый вид. Неплохо солить такие салаты размолотой сухой морской капустой, которую можно приобрести в аптеке. Морская капуста кроме соли содержит большое количество легко усваиваемого йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. Перед приготовлением салатов побеги и листья растений нужно ошпаривать кипятком для удаления различных паразитов и их личинок, обосновавшихся на зелени.



# Салаты из амаранта

Это теплолюбивое мексиканское растение сейчас успешно распространяется в садах и огородах средней полосы России. Семена и листья амаранта богаты растительными белками, витаминами, минеральными солями и микроэлементами, благодаря чему растение обладает способностью снимать сердечно-сосудистые проблемы и укреплять иммунитет. Листочки амаранта особым вкусом не отличаются, но они прекрасно сочетаются с ароматными травами и приправами. В течение всего лета можно использовать это растение в пищу и не только для приготовления салатов, но и супов и борщей, а также для засолки огурцов и других овощей.

## Вариант 1

Листья амаранта – 200 г

Листовая свекла – 200 г

Зелень чеснока – 200 г

Зелень петрушки – 50 г

Соль и масло растительное – по вкусу

Зелень мелко порубить, смешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

## **Вариант 2**

Листья амаранта – 200 г

Лук зеленый – 100 г

Зелень петрушки – 50 г

Зелень укропа – 50 г

Соль и масло растительное – по вкусу

Зелень мелко порубить, перемешать, посолить и заправить растительным маслом.

## **Вариант 3**

Листья амаранта – 150 г

Огуречная трава – 100 г

Зелень петрушки и кинзы – по 50 г

Соль и масло растительное – по вкусу

Листья амаранта и зелень мелко порубить и смешать. Огуречную траву порубить и растереть в ступке, добавить к зелени, перемешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

## **Вариант 4**

Листья амаранта – 300 г

Лук зеленый – 100 г

Зелень петрушки и укропа – по 50 г

Яйца – 2 шт.

Лимон —1/3 шт.

Сахар -1-2 чайные ложки

Соль и масло растительное – по вкусу

Листья амаранта отварить в подсоленной воде в течение 5 минут, откинуть на сито и остудить. Затем мелко нашинковать и смешать с рубленным луком, полить растительным маслом. Приготовить соус: взбить яйца и смешать с отжатым лимонным соком, добавить по вкусу соль и сахар. Приготовленным соусом полить салат и посыпать мелко рубленой зеленью петрушки и укропа.

## **Вариант 5**

Листья амаранта – 200 г

Яйцо вареное крутое – 1 шт.

Морковь небольшая – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Зелень укропа – 1 небольшой пучок

Соль и масло растительное – по вкусу

Листья амаранта отварить, как в предыдущем рецепте, затем нашинковать. Морковь почистить и мелко нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук почистить и также нарезать соломкой. Овощи смешать с нашинкованным

амарантом, посолить по вкусу, выложить горкой в салатник, украсить дольками крутого яйца, полить растительным маслом и посыпать мелко рубленным укропом.

## **Вариант 6**

Листья амаранта – 150 г

Зелень сельдерея – 150 г

Лук зеленый – 100 г

Зелень петрушки – 50 г

Соль и масло растительное – по вкусу

Свежесобранные листья амаранта отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, откинуть на сито, а затем нашинковать. Мелко порубить зелень, добавить нашинкованный амарант, посолить по вкусу, перемешать и заправить растительным маслом.

# Салаты из крапивы

Салаты из крапивы хороши ранней весной. Молодая сочная зелень крапивы содержит большое количество питательных веществ, вполне сравнимых с бобовыми, много минеральных веществ, таких как кальций, магний и железо. Причем кальций в крапиве представлен в виде легко усваиваемых карбонатов, аналогичных мелу. По содержанию витаминов – каротина и аскорбиновой кислоты крапива занимает одно из первых мест. Это растение является также мощным источником витамина К, который обладает кровоостанавливающим действием. Людям, страдающим повышенной свертываемостью крови, тромбофлебитом и варикозным расширением вен, а также пожилым людям, у которых, как правило, присутствует полный букет подобных заболеваний, не стоит злоупотреблять салатами из крапивы. Перед употреблением в пищу крапиву нужно выдерживать в соленой воде 20–30 минут или отваривать в подсоленной воде в течение 2–3 минут.

## Вариант 1

Молодая крапива – 200 г

Яйцо вареное крутое – 1–2 шт.

Соль – по вкусу

Сметана или майонез -2-3 столовые ложки

Зелень крапивы тщательно промыть в прохладной воде, затем отварить в подсоленной воде в течение 4–5 минут, откинуть на сито и дать стечь воде. Остывшую крапиву мелко нашинковать, смешать с нашинкованным крутым яйцом, посолить и заправить сметаной или майонезом.

## Вариант 2

Молодая крапива – 200 г

Орехи грецкие измельченные – 2–3 столовые ложки

Лук зеленый – небольшой пучок

Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку

Соль – по вкусу

Масло растительное – 0,5 столовой ложки

Сметана – 1 столовая ложка

Майонез – 1 столовая ложка

Молодую крапиву промыть в прохладной воде, затем отварить в подсоленной воде не более 5 минут и откинуть на сито. Отвар крапивы не выливать! Остывшую крапиву мелко нашинковать. Измельченные орехи растереть с небольшим количеством крапивного отвара до кашицеобразного состояния и тщательно перемешать с измельченной крапивой и мелко нарубленным зеленым луком, посолить по вкусу. Зеленую массу выложить горкой, заправить смесью растительного масла, сметаны и майонеза и посыпать мелко нарублен-

ной зеленью.

### **Вариант 3**

Молодая крапива – 200 г

Зелень чеснока – 50 г

Зелень укропа и петрушки – по 50 г

Соль и масло растительное – по вкусу

Молодую крапиву отварить в подсоленной, как в предыдущих рецептах, и мелко нарезать. Смешать с рубленой зеленью, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### **Вариант 4**

Молодая крапива – 200 г

Лук зеленый – 50 г

Яйцо вареное крутое -1-2 шт.

Кефир – 0,5 стакана

Отваренную крапиву мелко нашинковать, смешать с рубленым яйцом и зеленым луком, залить кефиром. Можно украсить кружочками крутого яйца.

### **Вариант 5**

Молодая крапива – 150 г

Зелень шпината – 150 г

Листья щавеля – 150 г

Зелень укропа и петрушки – по 50 г

Яйцо вареное крутое – 1–2 шт.

Чеснок молотый – по вкусу

Лимонный сок или яблочный уксус – по вкусу

Растительное масло – по вкусу

Молодую крапиву сразу после сбора выдержать в холодной соленой воде 30 минут, затем мелко порубить и смешать с молотым чесноком, добавить мелко нарубленную зелень и крутое яйцо. Все тщательно перемешать, сбрызнуть лимонным соком или яблочным уксусом и заправить растительным маслом. Количество чеснока может быть любое, в зависимости от его индивидуальной переносимости.

Этот рецепт салата из крапивы рекомендуется болгарскими целителями для профилактики онкологических заболеваний.

## **Вариант 6**

Молодая крапива – 200 г

Листовая свекла – 100 г

Зелень чеснока – 100 г

Зелень кинзы и петрушки – по 50 г

Соль – по вкусу

Масло растительное – по вкусу



Крапиву отварить в подсоленной воде в течение 5 минут, остудить, мелко порубить и смешать с мелко нарубленной листовой свеклой и зеленью. Посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

## **Вариант 7**

Молодая крапива – 150 г

Листья одуванчика – 50 г

Зелень укропа и петрушки – по 50 г

Лук зеленый – 50 г

Огурцы свежие – 2 шт.

Соль – по вкусу

Майонез – 2 столовые ложки

Молодые листья одуванчика выдержать в течение 30 минут в подсоленной воде, затем обсушить полотенцем и нашинковать. Свежесобранную крапиву отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Огурцы мелко порезать, а зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу и заправить майонезом.

## **Вариант 8**

Молодая крапива – 200 г

Листья редиски – 100 г

Редиска – 100 г

Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку

Лук зеленый – 50 г

Соль – по вкусу

Масло растительное – 1 столовая ложка

Крапиву и листья редиски отварить в подсоленной воде в течение 2–3 минут, остудить и мелко нарезать. Редиску нарезать мелкими кубиками, смешать с отваренной зеленью, добавить рубленую свежую зелень, посолить и заправить растительным маслом.

## **Вариант 9**

Листья крапивы – 300 г

Свекла отварная – 1 шт.

Чеснок -2-3 зубчика

Грецкие орехи молотые – 2–3 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Майонез – 2–3 столовые ложки

Крапиву приготовить, как в предыдущем рецепте, и мелко нашинковать. Свеклу очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Смешать крапиву со свеклой, добавить толченый чеснок, посолить и поперчить, заправить майонезом, выложить горкой в салатник и посыпать молотыми орехами.

## Вариант 10

Листья крапивы – 200 г

Щавель – 100 г

Яблоки – 2 шт.

Лук зеленый – 1 пучок

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Соль – по вкусу

Сметана – 2 столовые ложки

Листья крапивы отварить в соленой воде в течение 3 минут, откинуть на сито, остудить и нашинковать. Щавель, лук и зелень также мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить сметаной.

# Салаты из зеленого лука

Зеленый лук издавна применяется в приготовлении салатов не только как витаминная добавка, но и как главный компонент. Широко известны лечебные свойства лука в борьбе с болезнетворными бактериями, а также богатейший минеральный состав этого растения делает его незаменимым в кулинарии, особенно ранней весной. Зеленый лук прекрасно сочетается со многими продуктами, придавая им острый специфический вкус.

## Вариант 1

Лук зеленый – 400 г Яйца вареные – 2 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу

Сметана – 4–5 столовых ложек

Лук зеленый порубить, смешать с рублеными яйцами, посолить, заправить сметаной и посыпать рубленым укропом.

## Вариант 2

Лук зеленый – 500 г

Корень сельдерея – 1 шт.

Сок одного лимона

Молотый кориандр – 1 чайная ложка

Соль и перец молотый – по вкусу

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Лук мелко порубить. Корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке и смешать с луком. Салат посолить и поперчить, добавить кориандр, влить лимонный сок, тщательно перемешать и заправить растительным маслом.

### **Вариант 3**

Зеленый лук – 300 г Творог – 200 г

Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу

Сметана – 2/3 стакана

Зеленый лук мелко порубить, смешать с творогом и рубленым укропом, посолить по вкусу и заправить сметаной.

### **Вариант 4**

Зеленый лук – 300 г Редис – 150 г

Зелень петрушки и кинзы – по 1 маленькому пучку

Соль – по вкусу

Майонез – 4–5 столовых ложек

Лук, кинзу и петрушку мелко порубить. Редис нарезать

кружочками, смешать с зеленью, посолить и заправить майонезом.

## **Вариант 5**

Лук зеленый – 250 г

Огурцы свежие – 2 шт.

Помидоры – 2 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу

Сметана – 0,5 стакана

Зеленый лук и укроп мелко порубить, огурцы нарезать кружочками. Помидоры нарезать небольшими дольками. Смешать зелень с овощами, посолить и заправить сметаной.

# Салаты из лебеда

Лебеда – повсеместно распространенное сорное растение, не раз спасала людей от голода. В своем составе лебеда содержит довольно много растительного белка, витаминов и солей калия. Есть в ней крахмал и клетчатка. Молодая лебеда обладает мягким мочегонным и успокаивающим действием. Она прекрасно сочетается со многими овощами и огородной зеленью, придает салатам специфический вкус. Перед использованием в пищу лебеду нужно промыть проточной водой и обдать кипятком для устранения живущих на ней микроорганизмов.

## Вариант 1

Листья лебеда – 300 г

Лук репчатый – 2 шт.

Огурцы свежие – 2 шт.

Картофель отварной – 2 шт.

Зелень чеснока – 50 г

Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку

Соль – по вкусу

Уксус столовый – 2 чайные ложки

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Молодые листья лебеда обдать кипятком, остудить и мел-

ко нарезать. Репчатый лук почистить и нарезать тонкими колечками. Картофель почистить и нарезать тонкими кружочками. Также тонкими кружочками нарезать свежие огурцы. Порубить зелень. Смешать все подготовленные компоненты салата, посолить по вкусу, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

## **Вариант 2**

Листья лебеды – 100 г

Картофель отварной в мундире – 2 шт.

Яйца вареные крутые – 2 шт.

Лук зеленый – 50 г

Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку

Соль – по вкусу

Майонез – 3–4 столовые ложки

Молодые листочки лебеды обдать кипятком, остудить, обсушить полотенцем и нашинковать. Почистить яйца и картофель, мелко нарезать, смешать с лебедой, добавить рубленую зелень и лук, посолить по вкусу и заправить майонезом.

## **Вариант 3**

Листья лебеды – 100 г

Лук зеленый – 200 г



Яйца вареные крутые – 3 шт.

Зелень укропа – 1 маленький пучок

Соль – по вкусу

Уксус столовый – 1 столовая ложка

Майонез – 3–4 столовые ложки

Листья лебеды промыть, положить на сито, обдать кипятком, остудить и нашинковать. Также нашинковать зеленый лук и укроп. Яйца мелко порубить, смешать все подготовленные компоненты, посолить по вкусу и заправить майонезом.

**Вариант 4**

Лебеда молодая – 100 г

Редис – 100 г

Огурцы свежие – 2 шт.

Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку

Соль – по вкусу

Сметана – 0,5 стакана

Лебеду обдать кипятком, остудить и мелко нашинковать вместе с зеленью петрушки и укропа. Огурцы также мелко нарезать. Смешать зелень с овощами и лебедой, посолить и заправить сметаной.

## **Вариант 5**

Молодая лебеда – 100 г

Помидоры – 3 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Соль – по вкусу

Сметана – 5–6 столовых ложек

Промытую лебеду обдать кипятком, остудить и мелко нашинковать. Помидоры нарезать тонкими дольками. Репчатый лук нарезать колечками. Смешать подготовленные компоненты, посолить, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

# Салаты из мокрицы

Мокрица, как и лебеда, также является распространенным сорным растением. Растет мокрица на влажных почвах. Содержит большое количество витамина Е – витамина молодости. Салаты с мокрицей усиливают обмен веществ, улучшают состояние кожи, делая ее более молодой и здоровой. Особой обработки перед использованием в пищу мокрица не требует. Ее достаточно промыть проточной водой, обдать кипятком, немного остудить и обсушить полотенцем.

## Вариант 1

Мокрица – 100 г

Яйцо вареное крутое – 1 шт.

Картофель отварной – 1 шт.

Зелень чеснока – 50 г

Лук зеленый – 50 г

Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку

Соль – по вкусу

Сметана – 2–3 столовые ложки

Мокрицу тщательно промыть, обдать кипятком, обсушить и мелко нашинковать. Порубить зелень и смешать с мокрицей. Яйцо также порубить, а картофель нарезать мелкими кубиками. Все компоненты смешать, посолить по вку-

су и залить сметаной.

## Вариант 2

Мокрица – 200 г

Лук зеленый – 100 г

Зелень укропа – 50 г

Яйца вареные крутые – 2 шт.

Морковь – 1 шт.

Соль и перец молотый – по вкусу

Сметана – 2–3 столовые ложки

Мокрицу обдать кипятком, дать стечь воде и нашинковать. Затем смешать с рублеными яйцами, добавить отварную мелко нарубленную морковь и зелень, посолить и поперчить по вкусу и заправить сметаной.

## Вариант 3

Мокрица – 100 г

Молодая зелень чеснока – 50 г

Корень хрена тертый – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Сметана – 2–3 столовые ложки

Мокрицу обдать кипятком, остудить и нашинковать вместе с чесночной зеленью. Добавить натертый на мелкой терке

хрен, перемешать, посолить по вкусу и заправить сметаной.

## **Вариант 4**

Мокрица – 100 г

Щавель – 50 г

Огуречная трава – 30 г

Редис – 50 г

Картофель вареный – 2–3 шт.

Соль – по вкусу

Майонез – 4–5 столовых ложек

Мокрицу приготовить как в предыдущих рецептах, нашинковать вместе со щавелем и огуречной травой. Редис и очищенный картофель нарезать соломкой, смешать с нашинкованной зеленью, посолить по вкусу и заправить майонезом.

# Салаты из огуречной травы

Огуречная трава (или бораго) ранней весной может поразить запахом и привкусом свежего огурца. Молодые листочки этого растения прекрасно стимулируют аппетит и пищеварение. В салатах огуречную траву применяют не только в виде добавок, но и как основной компонент. Для получения более сильного огуречного аромата листочки растения рекомендуется растирать в ступке.

## Вариант 1

Огуречная трава – 100 г

Зеленый лук – 100 г

Листовая свекла – 100 г

Зелень петрушки – 50 г

Соль и масло растительное – по вкусу

Зелень и листовую свеклу мелко порубить, а огуречную траву порубить и растереть в ступке. Все компоненты смешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

## Вариант 2

Огуречная трава – 200 г

Лук зеленый – 100 г

Зелень петрушки – 100 г

Молодая морковная ботва – 50 г

Соль и масло растительное – по вкусу

Огуречную траву нашинковать и растереть в ступке, смешать с рубленой зеленью и морковной ботвой, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### **Вариант 3**

Огуречная трава – 100 г

Сладкий консервированный перец – 100 г

Капуста квашенная – 100 г

Соль и масло растительное – по вкусу

Консервированный перец мелко нашинковать, смешать с квашеной капустой, добавить растертую в ступке огуречную траву, перемешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### **Вариант 4**

Огуречная трава – 100 г

Яйца вареные – 2 шт.

Редис – 100 г

Картофель вареный – 2–3 шт.

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Соль – по вкусу

Сметана – 0,5 стакана

Огуречную траву, зелень петрушки и укропа мелко порубить. Редис нарезать тонкой соломкой. Картофель почистить и нашинковать соломкой. Яичные желтки отделить от белков и отложить в сторону. Белки также мелко порубить, смешать с картофелем и редисом, добавить рубленую зелень и растертую в ступке огуречную траву, посолить и тщательно перемешать. Яичные желтки тщательно растереть со сметаной и заправить этой смесью салат.



# Салаты из листьев одуванчика

Листья одуванчика содержат горечь, благодаря чему салаты из одуванчика стимулируют аппетит и улучшают пищеварение, оказывая мягкое желчегонное действие. Кроме горечи в листьях одуванчика много витаминов и минеральных веществ. Для удаления лишней горечи листья рекомендуется выдерживать 20–30 минут в подсоленной холодной воде. Однако, на дачном участке можно получить листья одуванчика без лишней горечи. Для этого нужно растущую розетку одуванчика накрыть непроницаемым для света материалом – черной пленкой, ящиком или обычной консервной банкой. Через несколько дней листья под укрытием побледнеют и вытянутся. Такие бледные листья лишены горечи, их не надо вымачивать, в салатах они приобретают приятный вкус.

## Вариант 1

Молодые листья одуванчика – 150 г

Изюм или курага – 2 столовые ложки

Яйцо вареное крутое -1-2 шт.

Сахар – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Сметана – 50 г

Свежесобранные молодые листья одуванчика положить в дуршлаг, промыть и ошпарить кипятком, а затем выдержать 30 минут в подсоленной прохладной воде. После этого листья немного обсушить и нашинковать не слишком мелко, добавить изюм или измельченную курагу, рубленое яйцо, сметану и сахар. Массу перемешать, посолить по вкусу и поставить на 10–15 минут в холодильник. Можно украсить кружочками крутого яйца.

## **Вариант 2**

Молодые листья одуванчика – 200 г

Лук зеленый – 100 г

Зелень кинзы или петрушки – 50 г

Соль и яблочный уксус – по вкусу

Масло растительное – 2 столовые ложки

Листья одуванчика ошпарить кипятком и выдержать 30 минут в подсоленной холодной воде. Затем листья нашинковать, смешать с рубленой зеленью, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

## **Вариант 3**

Молодые листья одуванчика – 200 г

Корень хрена – небольшой кусочек

Соль – по вкусу

Сметанный соус – 4 столовые ложки

Свежесобранные листья одуванчика ошпарить кипятком, выдержать полчаса в холодной подсоленной воде, а затем нашинковать и посолить по вкусу. Хрен почистить и натереть на терке, смешать со сметанным соусом и этой смесью заправить салат.

## **Вариант 4**

Молодые листья одуванчика – 100 г

Листовая свекла – 150 г

Черемша – 150 г

Зелень петрушки – 50 г

Соль и масло растительное – по вкусу

Свежесобранные листья одуванчика подготовить, как в предыдущих рецептах, нашинковать и смешать с рубленой зеленью. Посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

## **Вариант 5**

Молодые листья одуванчика – 100 г

Лук зеленый – 100 г

Рис отварной – 100 г

Соль – по вкусу

Майонез – 2–3 столовые ложки

Свежесобранные листья одуванчика выдержать полчаса в подсоленной холодной воде, затем откинуть на сито и дать стечь воде. Подготовленные таким образом листья одуванчика нашинковать и смешать с мелко рубленным зеленым луком и отварным рисом. Салат посолить по вкусу и заправить майонезом.

## **Вариант 6**

Молодые листья одуванчика – 200 г

Соль – по вкусу

Майонез – 1 столовая ложка

Сметана – 1 столовая ложка

Свежесобранные листья одуванчика подготовить, как в предыдущем рецепте. Затем нашинковать, посолить по вкусу и заправить смесью сметаны и майонеза.

## **Вариант 7**

Молодые листья одуванчика – 200 г

Молодые побеги крапивы – 100 г

Зелень петрушки и кервеля – по 1 небольшому пучку

Яйцо вареное крутое – 2 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Орехи грецкие – 10–12 шт.

Соль, яблочный уксус и масло растительное – по вкусу

Свежесобранные листья одуванчика выдержать в подсоленной прохладной воде 30 минут, а крапиву отварить в подсоленной воде в течение 3 минут. Подготовленные листья и побеги нашинковать и смешать с рубленой зеленью и мелко нарубленным яйцом, посолить по вкусу, добавить толченый чеснок, перемешать и выложить горкой в салатник. Сбрызнуть уксусом, заправить растительным маслом и обильно посыпать молотыми орехами.

## Вариант 8

Молодые листья одуванчика – 150 г

Яйцо вареное крутое – 1 шт.

Чеснок – 1 зубчик

Соль – по вкусу

Майонез – 2 столовые ложки

Свежесобранные листья одуванчика выдержать 30 минут в подсоленной воде, откинуть на сито, дать стечь воде, а затем листочки немного обсушить. Подготовленные листья нашинковать, смешать с измельченным яйцом, добавить толченый чеснок, посолить по вкусу, выложить в салатник и заправить майонезом.

## Вариант 9

Листья одуванчика – 100 г

Творог – 100 г

Киви – 1 шт.

Соль – по вкусу

Кефир – 0,5 стакана

Листья одуванчика подготовить, как в предыдущем рецепте, и нашинковать. Киви очистить от кожицы и мелко нарезать. Смешать творог с киви и одуванчиком, посолить и заправить кефиром.

# Салаты из листьев подорожника

Еще один широко распространенный и съедобный сорняк-подорожник. В кулинарии молодые листья подорожника применяются для приготовления весенних салатов, щей и борщей. Подорожник заметно помогает при авитаминозе и общем утомлении, обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим действием. Перед кулинарным использованием листья подорожника рекомендуется тщательно промывать и отваривать в течение 3–4 минут.

## Вариант 1

Молодые листья подорожника – 200 г

Молодые листья крапивы – 100 г

Яйцо вареное крутое – 1 шт.

Лук репчатый – 100 г

Корень хрена тертый – 1 столовая ложка

Зелень укропа – 50 г

Соль и майонез – по вкусу

Свежесобранные листья подорожника и крапивы отварить в кипятке в течение 3–4 минут и откинуть на сито. Затем мелко нашинковать, добавить мелко нарубленный лук, укроп и тертый хрен, посолить по вкусу, перемешать, выложить в салатник, заправить майонезом и украсить кружоч-

ками сваренного вкрутую яйца.

## **Вариант 2**

Молодые листья подорожника – 100 г

Зелень чеснока – 100 г

Лук зеленый – 50 г

Зелень петрушки – 1 небольшой пучок

Яйцо вареное крутое – 1 шт.

Картофель отварной в мундире – 2 шт.

Соль – по вкусу

Масло растительное – 1 столовая ложка

Майонез – 2 столовые ложки

Свежесобранные листья подорожника отварить в подсоленной воде в течение 3–4 минут, остудить и нашинковать. Затем смешать с очищенным и мелко нарезанным картофелем, добавить рубленое яйцо и зелень, перемешать, посолить по вкусу и заправить смесью растительного масла и майонеза. Сверху посыпать оставшейся рубленой зеленью.

## **Вариант 3**

Листья подорожника – 150 г

Листья редиса – 100 г

Лук зеленый – 100 г



Картофель отварной в мундире – 2 шт.

Морковь отварная – 1 шт.

Зелень укропа и кинзы – по 1 небольшому пучку

Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки с верхом

Соль – по вкусу

Майонез – 2–3 столовые ложки

Листья подорожника и редиса отварить в подсоленной воде в течение 3–4 минут, остудить и мелко нарезать. Картофель и морковь почистить и нарезать мелкими кубиками. Зелень порубить. Смешать все подготовленные компоненты салата и посолить по вкусу. Затем растереть орехи с майонезом и полученной смесью заправить салат.

## **Вариант 4**

Листья подорожника – 100 г

Лук зеленый – 100 г

Морковная ботва – 50 г

Трава огуречная – 50 г

Зелень петрушки и укропа – по 50 г

Соль – по вкусу

Масло растительное -1-2 столовые ложки

Свежесобранные молодые листья подорожника и морковную ботву отварить 3–4 минуты в подсоленной воде, вынуть из воды, остудить и мелко нарезать. Добавить рубленую зелень и растертую в ступке огуречную траву, посолить и за-

правлять растительным маслом.

# Салаты из сныти

Сныть – дикорастущее растение, широко распространено в средней полосе, растет на полях и лугах, в садах и огородах. В пищу используются ее молодые листья и побеги. Сныть, растущая в тени, дольше дает зелень, пригодную для еды. Зелень сныти содержит растительные белки, витамины, а также флавоноиды, способствующие укреплению стенок кровеносных сосудов. Кроме того, сныть применяется при ревматизме, подагре и заболевании почек и мочевого пузыря. Перед приготовлением салатов листья сныти рекомендуется бланшировать в кипятке в течение 1–2 минут.

## Вариант 1

Молодые листья сныти – 200 г

Яйцо вареное крутое – 1 шт.

Корень хрена тертый – 1–2 столовые ложки

Зелень укропа – 1 небольшой пучок

Соль – по вкусу

Майонез – 2 столовые ложки

Свежесобранные листья сныти залить кипятком и выдержать под крышкой 8-10 минут. Затем листочки нашинковать, смешать с рубленым яйцом, укропом и тертым хреном, посолить по вкусу и заправить майонезом.

## Вариант 2

Молодые листья сныти – 100 г

Листья щавеля – 50 г

Картофель отварной в мундире – 1 шт.

Лук зеленый – 1 небольшой пучок

Зелень укропа – 1 небольшой пучок

Соль – по вкусу

Масло растительное – 1 столовая ложка

Майонез – 2 столовые ложки

Свежесобранные листья сныти, как и в предыдущем рецепте, выдержать 10 минут в кипятке, остудить и нашинковать. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать сныть и картофель с рубленой зеленью и щавелем, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и майонезом.

## Вариант 3

Листья сныти – 200 г

Картофель отварной в мундире – 3 шт.

Морковь отварная – 1 шт.

Редиска – 1 пучок

Лук зеленый – 100 г

Зелень укропа и петрушки – по 50 г

Соль – по вкусу

Майонез – 3 столовые ложки

Свежесобранную сныть ошпарить кипятком, остудить и нашинковать. Морковь и картофель почистить и мелко нарезать соломкой. Редиску натереть на крупной терке и порубить зелень. Смешать все подготовленные компоненты салата, посолить и заправить майонезом.

## **Вариант 4**

Листья сныти – 100 г

Картофель отварной в мундире – 100 г

Лук репчатый – 1 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу

Кетчуп острый – 2 чайные ложки

Сметана – 2 столовые ложки

Сныть подготовить, как в предыдущем рецепте, нашинковать, смешать с мелко нарезанными кубиками картофеля, мелко нашинкованным луком и рубленым укропом, посолить по вкусу. Смешать кетчуп со сметаной и залить этой смесью салат. Сверху посыпать рубленым укропом.

## Вариант 5

Сныть молодая – 150 г

Рис отварной – 0,5 стакана

Салат листовой – 1 пучок

Зеленый лук – 1 пучок

Зелень укропа – 1 пучок

Зеленый горошек консервированный – 3 столовые ложки

Яйца вареные – 2 шт.

Соль – по вкусу

Сметана – 0,5 стакана

Сныть, салат, зеленый лук и укроп мелко нашинковать, смешать с рисом и рублеными яйцами, посолить и заправить сметаной.

# **Салаты из зеленого салата**

Зеленый салат является огородной культурой, широко применяемой в кулинарии в свежем виде в течение всего года. Это растение неприхотливо, его можно выращивать как в открытом, так и в закрытом грунте. Для салата, выращенного в открытом грунте, характерна более яркая окраска и большее содержание полезных веществ. Салат, выращенный в парниках, имеет бледную окраску и соответственно в нем меньше биологически активных компонентов. Существует очень много сортов зеленого салата. Все сорта содержат в достаточном количестве витамины, микроэлементы, минеральные соли и нежную клетчатку, обладают хорошими вкусовыми качествами. Из зеленого салата можно приготовить огромное количество различных салатов, он прекрасно сочетается со многими продуктами, используется как основной компонент, так и в виде добавок в салаты, а также для украшения блюд.

## **Вариант 1**

Зеленый салат – 200 г

Лук зеленый – 50 г

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Соль – по вкусу

Сметана – 2–3 столовые ложки

Зеленый салат, лук и зелень нашинковать, перемешать, посолить и заправить сметаной.

## **Вариант 2**

Зеленый салат – 200 г

Яйцо вареное крутое – 1 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу

Масло растительное или майонез – 1 столовая ложка

Зеленый салат, яйцо и зелень мелко порубить, перемешать, посолить и заправить растительным маслом или майонезом.

## **Вариант 3**

Зеленый салат – 200 г

Огурец свежий – 1 шт.

Лук зеленый – 50 г

Брынза – 100 г

Зелень укропа – 1 пучок

Сметана -2-3 столовые ложки

Зеленый салат, зеленый лук и укроп мелко порубить, смешать с измельченной брынзой и заправить сметаной.



## **Вариант 4**

Зеленый салат – 200 г

Редиска – 100 г

Огурец свежий – 1 шт.

Зелень петрушки, кинзы и укропа – по 1 маленькому пучку

Соль – по вкусу

Масло растительное -1-2 столовые ложки

Салат и зелень нашинковать. Огурец нарезать соломкой, редиску мелко порубить. Смешать все компоненты, посолить и заправить растительным маслом.

## **Вариант 5**

Зеленый салат – 200 г

Творог нежирный – 150 г

Лук зеленый – 50 г

Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу

Сметана – 2–3 столовые ложки

Салат, лук и укроп мелко порубить, смешать с творогом, посолить по вкусу и заправить сметаной.

## **Вариант 6**

Зеленый салат – 200 г

Огурец – 1 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу

Йогурт – 0,25 стакана

Салат, огурец и зелень укропа нашинковать, смешать, посолить и заправить йогуртом.

## **Вариант 7**

Зеленый салат – 200 г

Помидоры – 2 шт.

Перец сладкий – 2 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу

Сметана – 2–3 столовые ложки

Салат нашинковать. Помидоры нарезать тонкими дольками. Перец очистить от семян и нарезать полукольцами. Смешать салат с помидорами и перцем, добавить мелко нарубленный укроп, посолить и заправить сметаной.

## **Вариант 8**

Зеленый салат – 200 г

Редиска – 100 г

Огурец свежий – 1 шт.

Лук зеленый – 100 г

Яйца вареные крутые – 2 шт.

Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку

Соль – по вкусу

Сметана – 4–5 столовых ложек

Листья салата, зеленый лук, петрушку и укроп нашинковать. Редиску и огурец мелко нарезать. Очистить и порубить яйца. Смешать зеленый салат с редиской, огурцом, яйцами и зеленым луком, посолить и заправить сметаной. Посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

## **Вариант 9**

Зеленый салат – 500 г

Горчица сухая – 6 г

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Имбирь молотый – 0,5 чайной ложки

Соль и сахар – по вкусу

Салат нашинковать, положить в миску, посолить и запра-

вить по вкусу сахаром. На сковороде подогреть растительное масло, добавить сухую горчицу, перемешать и прожарить несколько минут. Затем в горячее горчичное масло добавить имбирь, перемешать, сразу снять с огня и полить этой заправкой салат.

## **Вариант 10**

Зеленый салат – 150 г

Шпинат – 100 г

Огурцы свежие – 2 шт.

Лук зеленый – 100 г

Соль – по вкусу

Горчица – 0,5 чайной ложки

Майонез – 3 столовые ложки

Салат, шпинат и огурцы нашинковать, перемешать, посолить по вкусу и заправить майонезом, предварительно смешанным с горчицей.

## **Вариант 11**

Зеленый салат – 100 г

Молодая крапива и листья сныти – по 1 маленькому пучку

Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу

Кефир – 0,5 стакана

Крапиву положить на сито, ошпарить кипятком, остудить и нашинковать. Зеленый салат, укроп и сныть также нашинковать. Смешать зелень, посолить и залить кефиром.

## Вариант 12

Зеленый салат – 250 г

Щавель – 50 г

Лук репчатый – 1 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Молотые тыквенные семечки – 2 столовые ложки

Яйца вареные – 2 шт.

Соль – по вкусу

Лимонный сок – 1 столовая ложка

Масло растительное – 3 столовые ложки

Зеленый салат, зелень укропа и щавель мелко нашинковать. Репчатый лук почистить и нарезать тонкой соломкой. Смешать салат со щавелем, укропом и луком, посолить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом. Салат обильно посыпать молотыми тыквенными семечками. Украсить кружочками вареных яиц.

## **Вариант 13**

Зеленый салат – 250 г

Помидоры свежие – 3–4 шт.

Чеснок – 3–4 зубчика

Лук репчатый – 1 шт.

Сыр тертый -2-3 столовые ложки

Яйца вареные -2-3 шт.

Соль и перец молотый – по вкусу

Сметана – 0,5 стакана

Йогурт – 0,5 стакана

Зеленый салат нашинковать. Помидоры нарезать маленькими кусочками. Чеснок и репчатый лук очень мелко порубить. Яйца почистить и мелко нарезать. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и поперчить, заправить смесью сметаны и йогурта и посыпать тертым сыром. Салат можно украсить вареным яйцом и дольками помидора.

## **Вариант 14**

Зеленый салат – 250 г

Яблоки сладкие – 2 шт.

Редька черная – 1 шт.

Соль, сахар и молотый перец – по вкусу

Лимонный сок – 1 столовая ложка

Сметана – 2/3 стакана

Зеленый салат тонко нашинковать. Яблоко и черную редьку почистить и натереть на крупной терке. Смешать салат с редькой и яблоком, посолить, поперчить, добавить по вкусу сахар, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

## **Вариант 15**

Зеленый салат – 150 г

Шпинат – 100 г

Инжир спелый – 4 шт.

Ядра грецких орехов – 0,5 стакана

Сыр тертый – 2 столовые ложки

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Соль и сахар – по вкусу

Сметана – 3–4 столовые ложки

Зеленый салат и шпинат тонко нашинковать. Орехи очень мелко нарезать. Каждый плод инжира разрезать на 8 частей. Смешать нашинкованный салат и шпинат, посолить и посыпать сахаром, сложить горкой в салатник и сбрызнуть лимонным соком. Салат заправить сметаной и посыпать смесью тертого сыра и молотых орехов. Инжир красиво выложить вокруг горки салата.

## **Вариант 16**

Зеленый салат – 200 г

Корень сельдерея – 200 г

Яблоки кислые – 2 шт.

Ядра грецких орехов – 0,5 стакана

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Соль и сахар – по вкусу

Сметана – 2/3 стакана

Корень сельдерея и яблоки почистить и натереть на крупной терке. Зеленый салат очень мелко нашинковать. Орехи размолоть в кофемолке. Смешать подготовленные компоненты, посолить, подсластить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком, заправить салат сметаной и обильно посыпать молотыми орехами.

## **Вариант 17**

Зеленый салат – 250 г

Зеленый горошек консервированный – 1 стакан

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Грецкие орехи молотые – 3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Сметана – 2/3 стакана



Салат нашинковать, смешать с зеленым горошком и мелко нарубленной зеленью, посолить, заправить сметаной и обильно посыпать молотыми орехами.

# Салаты из щавеля

Щавель произрастает в дикой природе, а также является овощной огородной культурой. В молодых весенних листьях щавеля содержатся минеральные соли, микроэлементы, витамины А, С и Д. Много в щавеле и органических кислот, таких как яблочная и лимонная. Но в более старых летних листьях накапливается в довольно большом количестве щавелевая кислота, которая небезопасна для людей с нарушением солевого обмена, для людей, страдающих подагрой и заболеваниями почек и мочевого пузыря. Поэтому, в пищу лучше употреблять весенний щавель. Он используется не только для приготовления щей и борщей, но и в свежем виде для приготовления салатов. Для этих целей щавель необходимо только тщательно промыть проточной водой и обсушить.

## Вариант 1

Щавель – 100 г

Шпинат – 50 г

Яйцо вареное крутое -1-2 шт.

Чеснок -1-2 дольки

Зелень петрушки – 1 небольшой пучок

Соль – по вкусу

Сметана или майонез – 2 столовые ложки

Свежесобранные листья щавеля и шпината нашинковать, смешать с рубленым яйцом и петрушкой, добавить толченый чеснок, посолить по вкусу и заправить сметаной или майонезом.

## **Вариант 2**

Щавель – 200 г

Листья репы – 50 г

Картофель отварной в мундире – 2 шт.

Яйцо вареное крутое – 1 шт.

Зелень лука и чеснока – по 50 г

Зелень петрушки – 1 небольшой пучок

Соль – по вкусу

Масло растительное или майонез – по 2 столовые ложки

Листья репы выдержать 10 минут в кипятке, остудить и мелко нарезать. Свежесобранный щавель мелко порубить, смешать с рубленой зеленью и яйцом, добавить нарезанный мелкими кубиками картофель, посолить по вкусу, перемешать и заправить растительным маслом или майонезом.

## **Вариант 3**

Щавель – 100 г

Шпинат – 100 г

Зелень чеснока – 50 г

Лук зеленый – 50 г

Соль – по вкусу

Сметана – 4 столовые ложки

Свежесобранную зелень порубить, смешать, посолить и заправить сметаной.

## **Вариант 4**

Щавель – 150 г

Яйцо вареное крутое -1-2 шт.

Зелень укропа – 1 небольшой пучок

Соль и перец молотый – по вкусу

Майонез – 2 столовые ложки

Свежесобранный щавель порубить и смешать с рубленым укропом и измельченными яйцами, поперчить, посолить и заправить майонезом. Сверху посыпать зеленью укропа.

## **Вариант 5**

Щавель – 100 г

Цветки клевера – 1 стакан

Яйцо вареное крутое – 1 шт.

Чеснок —1-2 зубчика

Зелень укропа – 1 небольшой пучок

Соль – по вкусу

Майонез – 3–4 столовые ложки

Цветки клевера обдать кипятком, остудить и мелко нарезать. Щавель порубить, смешать с клевером и рубленым яйцом, добавить рубленую зелень и тертый чеснок, посолить и заправить майонезом.

## **Вариант 6**

Щавель – 200 г

Яблоки – 2 шт.

Редис – 100 г

Лук зеленый – 100 г

Зелень петрушки – 1 пучок

Чеснок -3-4 зубчика

Соль – по вкусу

Сметана – 2 столовые ложки

Майонез – 1 столовая ложка

Щавель, зелень и лук мелко порубить. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Редис также натереть на крупной терке. Смешать все компоненты салата, добавить рубленый чеснок, еще раз все перемешать, посолить по вкусу и заправить смесью майонеза и сметаны.

## **Вариант 7**

Щавель – 200 г

Помидоры красные – 2 шт.

Яйца вареные крутые – 2 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу

Соевый соус – 1 чайная ложка

Сметана -2-3 столовые ложки

Помидоры бланшировать в кипятке 2–3 минуты, затем остудить, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Яйца и зелень также мелко порубить, щавель тонко нашинковать. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу, добавить соевый соус, перемешать и заправить сметаной.

## **Вариант 8**

Щавель – 200 г

Помидоры -2-3 шт.

Редис – 100 г

Лук зеленый – 1 пучок

Перец сладкий – 2 шт.

Соль – по вкусу

Сметана – 2–3 столовые ложки

Щавель нашинковать. Помидоры и редис мелко нарезать. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Зелень порубить. Смешать щавель с овощами и зеленью, посолить и заправить сметаной.

## **Вариант 9**

Щавель – 250 г

Лук зеленый и укроп – по 1 пучку

Соль – по вкусу

Паста томатная – 1 столовая ложка

Майонез – 3–4 столовые ложки

Щавель, лук и укроп мелко порубить, смешать, посолить по вкусу и заправить смесью майонеза и томатной пасты.

# Салаты из шпината

Шпинат является очень полезной для человека культурой. В его листьях содержится много солей калия, магния и железа, а также витамина С. Шпинат необходимо употреблять при заболеваниях крови и малокровии, а также при отеках. Он является прекрасным очистительным средством, выводит из организма шлаки и обладает способностью впитывать в себя и выводить из организма радионуклиды. Для этих целей шпинат лучше употреблять в сыром и только в свежем виде. Нельзя употреблять в пищу увядший шпинат, это может нанести вред здоровью.

## Вариант 1

Шпинат – 500 г

Яйца крутые – 2 шт.

Зелень укропа – 1 небольшой пучок

Соль и перец молотый – по вкусу

Уксус яблочный – 1 столовая ложка

Масло растительное – 2 столовые ложки

Шпинат хорошо промыть, обдать соленым кипятком, дать стечь воде и нашинковать. Яйца очистить и порубить, смешать с рубленным шпинатом и укропом, посолить и поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.



## **Вариант 2**

Шпинат – 500 г

Грецкие орехи измельченные – 1 стакан

Чеснок – 2 зубчика

Соль – по вкусу

Сметана – 0,5 стакана

Шпинат обдать соленым кипятком, дать стечь воде и нашинковать, смешать с орехами, добавить толченый чеснок, посолить и заправить сметаной.

## **Вариант 3**

Шпинат – 300 г

Огурцы свежие – 2 шт.

Лук зеленый – 50 г

Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку

Лимонный сок – 1 чайная ложка

Соль и сахар – по вкусу

Сметана -2-3 столовые ложки

Шпинат приготовить, как в предыдущем рецепте, и нашинковать. Огурцы нарезать соломкой, лук и зелень порубить. Смешать все компоненты салата, добавить по вкусу соль и сахар, сбрызнуть лимонным соком и заправить

салат сметаной.

## **Вариант 4**

Шпинат – 300 г

Рис отварной – 200 г

Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки

Перец молотый и соль – по вкусу

Майонез – 2–3 столовые ложки

Шпинат положить в дуршлаг и обдать соленым кипятком. Остудить, нашинковать и смешать с отварным рисом. Затем добавить орехи, перец и соль, тщательно перемешать и заправить майонезом.

## **Вариант 5**

Шпинат – 300 г

Лук репчатый – 1 шт.

Лук зеленый – 1 небольшой пучок

Картофель отварной в мундире – 2 шт.

Яйцо вареное крутое – 1 шт.

Зелень петрушки, укропа и кинзы – по 1 маленькому пучку

Сок лимонный – 2 чайные ложки

Сметана – 3–4 столовые ложки

Шпинат обдать соленым кипятком, дать стечь воде и нашинковать. Лук репчатый очистить от шелухи и нарезать тонкими полукольцами. Зелень и яйцо мелко порубить. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

## **Вариант 6**

Шпинат – 200 г

Творог – 300 г

Соль и сахар – по вкусу

Сметана – 4–5 столовых ложек

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.