

# ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ, ВКУСНЫЕ ИСТОРИИ

## САЛАТЫ #ЗИМА

Я морской  
кролик! ОТДАЙ  
МОЮ морскую  
КАПУСТУ



6+

Оксана Мицкевич

**Салаты #Зима**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

**Мицкевич О.**

Салаты #Зима / О. Мицкевич — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Книга, которую вы держите в руках, ничуть не похожа на другие авторские кулинарные издания. Будьте уверены, что, открыв первую страницу, вы просто не сможете оторваться! Приобретая её как кулинарную книгу, начинаешь читать как художественную. Но при этом возникает огромное желание готовить, творить и создавать вместе с автором очень вкусные и необычайно полезные блюда. Благодаря весёлым рассказам и юмористическим иллюстрациям книга читается «на одном дыхании». Итак, открывайте новую главу и ... никогда не откладывайте на завтра то, что можно съесть уже сегодня!

© Мицкевич О., 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

## Содержание

Морковь «Почти по-корейски»	6
Свекла по-корейски тоже бывает вкусной!	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

– *ВЫБИРАЙ! – СУДЬБА СКАЗАЛА:*  
– *УСПЕХ, УДАЧУ, СЧАСТЬЕ ИЛИ КЛАД?!*  
*А Я ОТВЕЧУ, НЕ СТЕСНЯЯСЬ:*  
– *ДА ДЕЛАЙ ИЗ ВСЕГО САЛАТ!*



## Морковь «Почти по-корейски» салат очень быстрого приготовления



Оч-чень быстрого приготовления! Салат получается почти по-корейски. Почему «почти»? Он у нас будет совсем без вредных канцерогенов, которые образуются при жарке масла. Эдакий полезный аналог (или подделка, но очень удачная!)

**500 гр моркови (свеклы, капусты кольраби)**

**1ст л специй для корейской морковки**

**2 ч л лимонного сока**

**2 ст л оливкового масла**

Все ингредиенты написаны в приблизительной пропорции. Мне нравится именно такое соотношение специй и лимонного сока, но вам лучше полагаться на свой вкус. Если есть желание, можете добавить в наш полезный салат натуральный соевый соус.

**Итак, морковь или другой сочный овощ (свеклу, тыкву, кольраби), натереть на крупную терку, добавить смесь готовых специй без глутамата натрия из пакетика (я предпочитаю «7 БЛЮД»), по вкусу сбрызнуть лимонным соком и полить свежим оливковым маслом.**

Почему свежим? Масло может со временем прогоркнуть и есть риск испортить все блюдо. По этому лучше свежим, конечно же, класса Extra Virgin – первого холодного отжима.

В конечном итоге мы с вами получаем неоценимую пользу для организма, так как используем только свежие овощи, лимон, хорошее оливковое масло.

И выгоду – готовится все быстро и радостно (наверное, от того, что быстро)!

В общем, одно удовольствие!

Правда, в ходе эксперимента был обнаружен один побочный эффект – съедается так же быстро и много (подозреваю, от того, что вкусно)!



## **Свекла по-корейски тоже бывает вкусной!**

– А я салат из морковки больше люблю! – заявила дочь, увидев на столе целую миску свеклы по-корейски.

– Знаешь, морковь, конечно, все любят. Но я вчера, когда сделала этот салат, за один присест весь и съела, представляешь? Просто не могла остановиться! Ни как не пойму, то ли свекла оказалась такой сочной, то ли рецепт удачный? Пришлось заново его готовить. Сейчас он настоялся, стал еще вкуснее. Думаю, тебе стоит попробовать.

– Ладно, уговорила... – обреченно вздохнув, она нехотя взяла вилку.

– М-м-м, а салат и впрямь, ничё такой!

– погоди минутку, сейчас я на стол накрою, и будем ужинать.

Пока я мыла посуду, за спиной раздавался только хруст.

Потом Настёна еще раз прибежала, со словами: «Ну, какой же вкусный салатик!», и еще раз: «Да от него оторваться просто не возможно!» и еще...

Помыв посуду, я принялась за сервировку.

Признаюсь, раньше я совершенно не придавала значения этим «буржуйским замашкам» (разве только для гостей).

Но, погостив больше месяца с Настей в поместье Алекс (на юге Франции), на нашем столе появились новые красивые столовые приборы, к вилке примкнул ножик (оказывается, это удобно!)), а в центре стола поселилась свеча в красивом подсвечнике.



## **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.