

А. ШУМОВ

БЛЮДА без холестерина

ВКУСНО ПОЛЕЗНО СЫТНО



12+

Александр Шумов

**Блюда без холестерина.
Вкусно, полезно, сытно**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Шумов А.

Блюда без холестерина. Вкусно, полезно, сытно / А. Шумов —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-05403-5

Приготовление блюд на основе принципов здорового питания является простым и быстрым. Правильно приготовленные блюда отличаются отменным вкусом. Это связано с тем, что при их приготовлении используется большое количество овощей, натуральных специй и других продуктов, снижающих уровень холестерина. Блюда, представленные в этой книге, можно использовать в детском питании, а из-за низкого содержания холестерина в них ими можно дополнять диетическое питание тех, кто в этом нуждается.

ISBN 978-5-532-05403-5

© Шумов А., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 6 |
| Холестерин: не все так просто | 7 |
| «Хороший» и «плохой» холестерин | 7 |
| Основные принципы питания при высоком уровне холестерина | 8 |
| Основные продукты, снижающие уровень холестерина | 9 |
| Авокадо | 9 |
| Белое мясо | 9 |
| Белокочанная капуста | 9 |
| Грецкие орехи | 9 |
| Гречневая каша | 9 |
| Лимон | 10 |
| Морковь | 10 |
| Оливковое масло | 10 |
| Рыба | 10 |
| Чеснок | 10 |
| Яблоко | 11 |
| Салаты | 12 |
| Овощные салаты | 12 |
| Салат весенний | 12 |
| Салат весенний с рукколой и спаржей | 12 |
| Салат с морковью, редисом и кунжутом | 12 |
| Салат из моркови с хреном | 12 |
| Салат из моркови с чесноком и орехами | 13 |
| Салат из помидоров с орехами и чесноком | 13 |
| Салат из огурцов с зеленым луком и семенами подсолнечника | 13 |
| Салат из баклажанов по-афонски | 13 |
| Салат из огурцов с пророщенным машем | 14 |
| Салат из огурцов и болгарского перца с семенами тыквы | 14 |
| Салат из морской капусты с сельдереем | 14 |
| Салат из овощей с грецкими орехами | 15 |
| Салат из овощей с авокадо | 15 |
| Салат с авокадо и миндалем | 15 |
| Салат из авокадо, кабачков и кресс-салата | 16 |
| Салат из пекинской капусты с ананасами | 16 |
| Салат из авокадо, пекинской капусты и яблок | 16 |
| Салат греческий | 17 |
| Овощной салат со спаржей | 17 |
| Салат из граната и лука | 17 |
| Салат из фасоли с луком | 17 |
| Салат из белокочанной капусты и чеснока | 18 |
| Салат из белокочанной капусты с кунжутом | 18 |
| Салат из кольраби | 18 |
| Салат из краснокочанной капусты | 18 |
| Салат из краснокочанной капусты и фасоли | 19 |
| Салат из краснокочанной капусты и зеленого лука | 19 |

| | |
|---|----|
| Салат из пекинской капусты и помидоров | 19 |
| Салат из цветной капусты | 19 |
| Салат из цветной капусты и помидоров | 20 |
| Овощной салат «Радуга» | 20 |
| Салат из брокколи с яблоками, изюмом и орехами | 20 |
| Салат из брокколи с помидорами и болгарским перцем | 21 |
| Салат со шпинатом и кунжутом | 21 |
| Салат с кукурузой и рукколой | 21 |
| Салат из картофеля с квашеной капустой | 22 |
| Картофельный салат с орехами и гранатовым соком | 22 |
| Картофельный салат с кальмарами | 22 |
| Салат из свеклы | 22 |
| Салат из свеклы с черносливом и орехами | 23 |
| Салат из свеклы с фруктами и орехами | 23 |
| Салат из свеклы, сельдерея и авокадо | 23 |
| Салат из свеклы и сельдерея с грецкими орехами | 24 |
| Салат из свеклы, моркови и огурца | 24 |
| Салат из моркови и яблок с орехами и изюмом | 24 |
| Салат из моркови и свеклы | 24 |
| Морковь по-корейски | 25 |
| Салат из тыквы и дайкона | 25 |
| Салат из тыквы и помидоров | 25 |
| Салат из шампиньонов | 25 |
| Салат из шампиньонов, огурцов и ананаса | 26 |
| Салат из шампиньонов с рукколой и зернами граната | 26 |
| Салат из шампиньонов, цветной капусты и пророщенной гречки | 26 |
| Салат из шампиньонов, белокочанной капусты и пророщенной гречки | 27 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 28 |

Введение

Здоровое питание – составная часть нашей жизни. Люди начинают задумываться о том, питаться ли им дальше, следуя традициям классической кухни, но страдая при этом от заболеваний, вызванных высоким содержанием холестерина в крови, или же научиться питаться по-другому, чтобы жить полноценной жизнью до глубокой старости.

Ведь именно с пищей наш организм получает различные вещества, витамины и микроэлементы, необходимые для нормального функционирования. Поэтому так важно следить за тем, какая пища находится в холодильнике и на столе.

Приготовление блюд на основе принципов здорового питания является простым и быстрым. Правильно приготовленные блюда отличаются отменным вкусом, становятся все более популярными. Их прекрасный вкус связан с тем, что при их приготовлении используется большое количество овощей, натуральных специй и других продуктов, снижающих уровень холестерина в организме человека.

Блюда, представленные в этой книге, можно использовать в детском питании, а из-за низкого содержания холестерина в них ими можно дополнять диетическое питание тех, кто в этом нуждается.

Холестерин: не все так просто

«Хороший» и «плохой» холестерин

Холестерин – органическое вещество, содержащееся в клеточных мембранах всех живых организмов. Он не растворяется в воде, однако растворим в жирах и органических растворителях.

В организме человека 80% холестерина вырабатывается в печени, кишечнике, почках, надпочечниках и половых железах. Остальная часть поступает из тех продуктов, которые мы потребляем.

Холестерин используется в качестве строительного компонента для всех клеток организма. Также он необходим для выработки витамина D и различных стероидных гормонов, включая женские половые гормоны (эстрогены и прогестерон) и мужской половой гормон (тестостерон). Холестерин является источником энергии для скелетных мышц и играет важную роль в деятельности нервной и иммунной системы. Он также нужен для производства желчных кислот, которые помогают организму усваивать жиры.

Различают три жировые фракции холестерина: «хороший» холестерин (ЛПВП – липопротеины высокой плотности), «плохой» холестерин (ЛПНП – липопротеины низкой плотности) и триглицериды. Поэтому необходимо постоянно снижать уровень «плохого» холестерина и поддерживать высокий уровень «хорошего».

«Плохой» холестерин малорастворим, склонен к выделению в осадок и, соответственно, к формированию атеросклеротических бляшек в кровеносных сосудах, тем самым затрудняя ток крови и повышая риск инсульта или инфаркта, а также других сердечно-сосудистых осложнений.

«Хороший» холестерин хорошо растворим и не склонен к выделению в осадок, тем самым защищая сосуды от атеросклеротических изменений.

Ежедневно в организм человека поступает 300–500 мг холестерина вместе с пищей. И если у животных существует функция регуляции синтеза холестерина, то у человека ее нет. Это значит, что если в организм животного будет поступать слишком много холестерина вместе с едой, то собственный синтез холестерина при этом прекратится. У человека этого не происходит, вот почему необходимо следить за его уровнем в крови.

Узнать, повышен ли у вас уровень холестерина, возможно только с помощью анализа крови. В результатах биохимического анализа крови будут присутствовать три показателя – общий холестерин, холестерин ЛПВП и холестерин ЛПНП.

Норма холестерина в крови у женщин:

- общий холестерин (от 3,6 до 5,2 ммоль/л);
- холестерин ЛПНП (от 3,5 до 3,9 ммоль/л);
- холестерин ЛПВП (от 0,9 до 1,9 ммоль/л).

Норма холестерина у мужчин:

- общий холестерин (от 3,6 до 5,2 ммоль/л);
- холестерин ЛПНП (от 2,25 до 4,82 ммоль/л);
- холестерин ЛПВП (от 0,7 до 1,7 ммоль/л).

Основные принципы питания при высоком уровне холестерина

Основными принципами питания при высоком уровне холестерина являются контроль способа приготовления пищи и значительное сокращение жиров животного происхождения. Поэтому необходимо существенно сократить в рационе или вообще исключить потребление продуктов, содержащих холестерин или способствующих его перепроизводству в организме.

Почки, печень, мозги содержат большое количество холестерина и жиров. По этой причине студни, холодцы и зельцы являются продуктами питания, вызывающими ухудшение состояния сердечно-сосудистой системы. Холестерин, содержащийся в них, способен проникать в кровь, задерживаться на стенках кровеносных сосудов и, образуя бляшки, значительно уменьшать их пропускную способность, что негативно влияет на работу сердца.

К категории «вредных» следует отнести и другие продукты животного происхождения, имеющие большое содержание холестерина: мясо, сало, яйца, сливочное масло, жирную рыбу. Крайне нежелательным является употребление в пищу икры осетровых рыб.

Также не рекомендуется употреблять такие молочные продукты, как жирные сыры, жирный творог, сметана, сливки и цельное молоко. Дело в том, что казеин, содержащийся в молоке, также ведет к повышению уровня холестерина.

Свести риск к минимуму помогут жидкие кисломолочные продукты 1–2%-й жирности.

К повышению холестерина в крови приводит и употребление легкоусвояемых углеводов, которые в значительном количестве находятся в мороженом, шоколаде и кондитерских изделиях.

Важное место в рационе следует уделить продуктам, оказывающим антихолестериновое действие. Это зелень, овощи, фрукты и ягоды.

Основные продукты, снижающие уровень холестерина

Авокадо

В мякоти авокадо содержатся витамины В₁, В₂, В₆, С, D, К, фолиевая кислота, калий, медь, каротиноиды, клетчатка, моновенасыщенные жиры (до 30%), протеин, глутатион.

Содержащиеся в плодах авокадо моновенасыщенные жиры снижают уровень холестерина в крови, а антиоксидант глутатион нейтрализует действие канцерогенов. Также авокадо полезен при серьезных нарушениях функций кишечника и при повышенной кислотности желудочного сока.

Введение в рацион авокадо существенно снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, уменьшает уровень сахара в крови, улучшает зрение и состояние нервной системы.

Авокадо обладает высокими питательными свойствами, но почти не содержит сахаров, поэтому этот фрукт можно включать в любые профилактические и лечебные диеты, в том числе и для лечения ожирения. Содержащиеся в мякоти авокадо биологически активные вещества защищают кожу от воздействия свободных радикалов, препятствуя тем самым ее старению.

Белое мясо

Белое мясо, кроме хорошего соотношения в нем белков и жиров, легко переваривается и не требует длительной тепловой обработки. Оно способствует снижению уровня холестерина в крови. Кроме того, белое мясо содержит меньше калорий, из-за чего оно стало более популярным в развитых странах, где часто люди следят за своей диетой.

Употребляя белое мясо, можно совершенно не беспокоиться по поводу холестерина и вредных последствий для здоровья.

Белокочанная капуста

Белокочанная капуста – вкусный и полезный овощ, который способен снижать уровень «плохого» холестерина и выводить его из организма. Также капуста славится высоким содержанием витамина С: для восполнения в нем суточной потребности взрослому человеку нужно съесть 200 г свежей или 100 г квашеной капусты в день.

В состав этого овоща входят витамины Р, К, Е и группы В, такие минеральные вещества, как железо, цинк, сера, кальций, магний, фосфор, калий, йод, хлор, кобальт, медь, а также аминокислоты и клетчатка.

Грецкие орехи

Грецкие орехи богаты витамином Е, которые способствует укреплению стенок кровеносных сосудов. Также грецкие орехи содержат фосфолипиды (вещества, уменьшающие содержание холестерина в крови) и ситостерин (вещество, замедляющее всасывание холестерина в пищеварительный тракт).

Гречневая каша

Регулярное употребление гречневой каши снижает уровень холестерина в крови, даже если он очень высокий. Также гречиха содержит большое количество витамина А, витаминов

группы В, богата белками, углеводами, цинком, фтором, калием и аминокислотами. Пищевые волокна этого продукта отлично очищают организм от шлаков и токсинов.

Лимон

Как и другие цитрусовые, лимон имеет приятный характерный аромат и отличается очень кислым вкусом. О пользе лимона известно, пожалуй, каждому. Целебные свойства сока, мякоти, кожуры фрукта помогают в лечении и профилактике множества заболеваний.

Лимон содержит витамины А, В, В₁, В₂, С и Р, пектины, клетчатку, органические кислоты, фосфор, железо, магний, калий, кальций. Кожура лимона богата витаминами, микроэлементами и эфирными маслами.

Клетчатка этого фрукта укрепляет сердечно-сосудистую систему, выводит из организма тяжелые металлы и шлаки, положительно влияет на окислительно-восстановительные процессы. Лимонный сок обладает мочегонными свойствами и способствует снижению уровня холестерина в крови.

Морковь

Морковь входит в число самых полезных овощей. В составе моркови витамины РР, С, Е, К, группы В и каротин. Этот овощ содержит около 7% углеводов и более 1% белков. Минеральные вещества в основном представлены калием, железом, фосфором, медью, цинком, магнием, никелем, фтором и кобальтом. Специфический запах моркови обуславливается содержащимися в ней эфирными маслами.

Блюда из моркови очищают кровь от холестерина, выводят из организма токсины и шлаки, нормализуют функции желудочно-кишечного тракта, действуют как мягкое слабительное, способствуют расщеплению камней в мочевом пузыре, снижают риск развития онкологических заболеваний. Употребление моркови помогает укрепить сосуды, снизить артериальное давление, скорректировать вес, улучшить зрение, картину крови и состояние кожи.

Оливковое масло

Оливковое масло содержит большое количество фитостеринов, которые положительно влияют на соотношение холестерина в крови и улучшают работу желчного пузыря. Также его можно использовать в качестве замены насыщенных жиров, при этом снижается величина «плохого» холестерина на 18%. Если пить оливковое масло натощак ежедневно, то холестериновые бляшки не будут откладываться на сосудах.

Рыба

Рыба должна быть в рационе постоянно. Ее частое употребление позволит замедлить развитие бляшек на стенках артерий и уменьшить воспаление по всему организму. Однако следует употреблять нежирные сорта рыбы (треска, судак, хек, кефаль, путассу и т. д.).

Чеснок

Чеснок – один из самых полезных овощей, целебные свойства которого широко используются уже более 5000 лет.

Чеснок содержит белки, жиры, клетчатку, кальций, калий, натрий, марганец, железо, фосфор, магний, цинк, йод, серу, а также фитонциды и эфирное масло. Богат чеснок витаминами С, D, Р и группы В.

Чеснок обладает противомикробными, ранозаживляющими, обезболивающими, мочегонными и глистогонными свойствами. Небольшое количество чеснока полезно для разжижения крови, снижения уровня холестерина, а также в качестве профилактики онкологических заболеваний. Этот овощ широко используется для повышения иммунитета, лечения респираторных болезней, а также в качестве витаминного средства.

Яблоко

Яблоко – знакомый всем с детства фрукт. О его пользе известно, пожалуй, каждому.

Яблоки богаты клетчаткой, пектинами и фруктовыми сахарами. Они содержат органические кислоты, дубильные вещества, эфирные масла, витамины А, С, Е, К, РР, группы В, минеральные соли железа, кальция, магния, фосфора, йода.

Яблоки насыщают организм витаминами, останавливают процессы гниения и брожения в кишечнике, способствуют его естественному очищению и восстановлению, блокируют рост раковых клеток, укрепляют стенки сосудов и капилляров.

Этот фрукт снимает отеки, оказывает антисептическое и антибактериальное действие, снижает уровень холестерина и сахара в крови, нормализует артериальное давление, препятствует образованию мочевой кислоты и усиливает распад муравьиной.

Салаты

Овощные салаты

Салат весенний

Ингредиенты

3 огурца, 200 г редиса, 100 г миндаля, 50 г зелени укропа, 5 г меда, 50 мл лимонного сока, 1 зубчик чеснока, соль.

Способ приготовления

Миндаль предварительно замочите на 8–10 часов. Чеснок очистите, вымойте и нарежьте. Миндаль измельчите в блендере, добавьте чеснок, соль, мед и лимонный сок, влейте 100 мл воды и хорошо взбейте.

Вымытые огурцы, редис и зелень укропа нарежьте, выложите в салатник, заправьте приготовленным соусом и перемешайте.

Салат весенний с рукколой и спаржей

Ингредиенты

2 огурца, 150 г редиса, 100 г рукколы, 100 г зеленой спаржи, 50 г зелени петрушки или базилика, 20 мл лимонного сока, 40 мл оливкового масла.

Способ приготовления

Овощи вымойте, нарежьте, выложите в салатник, посыпьте измельченной зеленью и сбрызните лимонным соком. Заправьте оливковым маслом и перемешайте.

Салат с морковью, редисом и кунжутом

Ингредиенты

300 г моркови, 150 г редиса, 2 яблока, 40 г семян кунжута, по 20 г зелени петрушки и мяты, 80 мл винного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Морковь вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой. Яблоки вымойте, разрежьте на четвертинки, удалите сердцевину и семена, нарежьте тонкими ломтиками. Редис, зелень петрушки и мяты вымойте, мелко нарежьте. Выложите в салатник все ингредиенты (кроме семян кунжута), посолите, поперчите, тщательно перемешайте. Заправьте уксусом, еще раз перемешайте и придайте форму горки. Семена кунжута слегка прогрейте в духовке и посыпьте ими салат.

Салат из моркови с хреном

Ингредиенты

400 г моркови, 20 г тертого хрена, 20 г зелени петрушки, 20 мл винного уксуса или лимонного сока, 10 г сахара, 20 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Вымытую и очищенную морковь натрите, смешайте с тертым хреном, добавьте уксус или лимонный сок, сахар, соль, перемешайте и выложите в салатник. Перед подачей на стол полейте оливковым маслом и посыпьте вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из моркови с чесноком и орехами

Ингредиенты

500 г моркови, 100 г ядер грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, 100 мл оливкового масла, 10 г сахара, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистите, вымойте, измельчите. Морковь вымойте, очистите, натрите на мелкой терке, смешайте с чесноком и измельченными грецкими орехами. Полученную смесь заправьте солью, сахаром и оливковым маслом. Перед подачей на стол придайте салату форму горки.

Салат из помидоров с орехами и чесноком

Ингредиенты

3 помидора, 1 луковица, 100 г ядер грецких орехов, 3–4 зубчика чеснока, 50 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистите, вымойте, измельчите. Помидоры вымойте, нарежьте кружочками. Лук очистите, вымойте, нарежьте тонкими кольцами. Переложите лук и помидоры в салатник, посолите и поперчите. Добавьте толченые грецкие орехи, чеснок и полейте оливковым маслом. Салат подавать к столу охлажденным.

Салат из огурцов с зеленым луком и семенами подсолнечника

Ингредиенты

3 огурца, 70 г очищенных семян подсолнечника, 50 г зеленого лука, 5 г меда, 3 г семян горчицы, 1 зубчик чеснока, 50 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымойте, нарежьте тонкой соломкой. Чеснок очистите, вымойте и пропустите через пресс. Зеленый лук вымойте и мелко нарежьте. Семена подсолнечника и горчицы измельчите в порошок, смешайте с солью, добавьте мед, лимонный сок и чесночную массу. Поместите в блендер, влейте 100 мл воды и взбейте. Огурцы выложите в салатник, посыпьте зеленым луком и заправьте соусом.

Салат из баклажанов по-афонски

Ингредиенты

1 кг крупных баклажанов, 5 зубчиков чеснока, 130–150 мл растительного масла, 40 г ядер грецких орехов, 20 г зелени петрушки, 10 мл винного уксуса, соль.

Способ приготовления

Чеснок очистите, вымойте, измельчите. Баклажаны вымойте, проколите в нескольких местах вилкой и ненадолго положите в соленую воду, чтобы вышла горечь. Воду слейте, баклажаны выложите на противень и запекайте, пока они не станут мягкими. Затем снимите с них кожуру, мякоть выложите в чашу блендера, добавьте чеснок, соль.

Немного взбейте, продолжая размешивать, добавьте растительное масло, в конце взбивания влейте уксус. Выложите массу в салатник, добавьте вымытую и мелко нарезанную зелень петрушки, измельченные ядра грецких орехов и тщательно перемешайте.

Салат из огурцов с пророщенным машем

Ингредиенты

3 огурца, 300 г маша, 30 г зелени кинзы и укропа, 20 г семян кунжута, 1 зубчик чеснока, 70 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Маш высыпьте в дуршлаг, промойте, поместите в подходящую емкость, залейте водой так, чтобы она покрывала маш примерно на 3 см, и оставьте в теплом месте на 12 часов. Набухший маш промойте, выложите в миску, накройте влажной марлей и оставьте еще на 12 часов до появления проростков. Огурцы вымойте, нарежьте тонкой соломкой или натрите на терке. Чеснок очистите, вымойте и пропустите через пресс. Зелень вымойте и измельчите. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, добавьте семена кунжута и проростки маша, посолите, заправьте оливковым маслом и перемешайте.

Салат из огурцов и болгарского перца с семенами тыквы

Ингредиенты

2 огурца, 1 стручок болгарского перца, 80 г листового салата, 80 г зелени петрушки, 30 г зеленого лука, 30 г очищенных семян тыквы, 30 г семян кунжута, 40 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Семена кунжута измельчите, добавьте немного воды, тщательно перемешайте, влейте оливковое масло. Огурцы вымойте, нарежьте кубиками. Болгарский перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте тонкой соломкой. Салат вымойте и нарвите руками. Зелень петрушки и зеленый лук вымойте, измельчите. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, добавьте семена тыквы, посолите, полейте кунжутной заправкой и перемешайте.

Салат из морской капусты с сельдереем

Ингредиенты

100 г корня сельдерея, 80 г моркови, 75 г корня петрушки, 10 г сахара, 60 г морской капусты, 65 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, 40 г зелени укропа, 10 мл винного уксуса, соль.

Способ приготовления

Вымытые и очищенные корень сельдерея, корень петрушки и вареную морковь нарежьте соломкой. Морскую капусту промойте и трижды отварите по 15–20 минут (на 1 часть капусты возьмите 3 части воды). Проваренную капусту выдержите 30 минут в слабом растворе уксуса с добавлением соли.

Морковь, коренья, морскую капусту заправьте лимонным соком, сахаром и солью. Перед подачей на стол полейте салат оливковым маслом и посыпьте вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа.

Это интересно!

Наукой было доказано, что пища будет полезной для человека только в том случае, если в ее состав входят компоненты, содержащие большое количество витаминов, антиоксидантов и других полезных веществ.

Салат из овощей с грецкими орехами

Ингредиенты

2 огурца, 2 помидора, 2 кисло-сладких яблока, 100 г ядер грецких орехов, 100 г листового салата, 1 красная луковица, 50 мл лимонного сока, 50 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Помидоры, огурцы и лук вымойте. Один помидор нарежьте дольками, огурцы – кружочками, лук – полукольцами.

Листовой салат вымойте и крупно нарвите. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник.

Грецкие орехи измельчите и посыпьте ими подготовленные овощи. Оставшийся помидор и яблоки очистите от кожицы и крупно нарежьте. Помидоры поместите в блендер, влейте оливковое масло и лимонный сок, посолите и взбейте. Затем добавьте яблоки, еще раз взбейте и заправьте салат полученным соусом.

Салат из овощей с авокадо

Ингредиенты

2 огурца, 1 авокадо, 1 помидор, 50 г зеленого лука, 40 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Овощи вымойте. Из авокадо удалите косточку, очистите от кожуры и мелко нарежьте. Помидор нарежьте кубиками, огурцы – полукружиями. Зеленый лук вымойте и измельчите.

Выложите овощи в салатник, посыпьте зеленым луком, посолите и заправьте растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

Салат с авокадо и миндалем

Ингредиенты

1 авокадо, 3–5 листьев салата, 2 стручка болгарского перца.

Для заправки: 30 г очищенного миндаля, 50 мл оливкового масла, 3 веточки зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Болгарский перец вымойте, удалите плодоножки и семена. Листья салата вымойте. Салат и болгарский перец мелко нарежьте. Авокадо вымойте, очистите, удалите косточку и нарежьте мякоть небольшими кубиками.

Для приготовления заправки измельчите миндаль, смешайте с оливковым маслом, солью и вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа.

В салатник выложите смешанные авокадо, салат и перец, полейте заправкой.

Салат из авокадо, кабачков и кресс-салата

Ингредиенты

200 г кабачков, 1 авокадо, 30 г кресс-салата, 30 мл оливкового масла, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Овощи вымойте. Из авокадо удалите косточку. Кабачки и авокадо очистите, нарежьте тонкими брусочками, выложите в салатник, посолите, заправьте лимонным соком и оливковым маслом, перемешайте. Добавьте ростки кресс-салата и еще раз аккуратно перемешайте.

Салат из пекинской капусты с ананасами

Ингредиенты

200 г пекинской капусты, 50 г мякоти ананаса, 1 яблоко, 1 апельсин, 20 мл лимонного сока, 20 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Мякоть свежего ананаса нарежьте кубиками. Апельсин вымойте, очистите от кожуры, разделите на дольки и каждую дольку разрежьте на 3–4 части. Капусту вымойте, тонко нашинкуйте. Яблоко вымойте, разрежьте на четвертинки, удалите сердцевину и семена, нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной терке.

Смешайте капусту, ананас, апельсин и яблоко, посолите и заправьте салат лимонным соком и оливковым маслом.

Салат из авокадо, пекинской капусты и яблок

Ингредиенты

2 авокадо, 200 г пекинской капусты, 2 яблока, 100 г оливок без косточек, 20 мл оливкового масла, 20 г зелени укропа, 20 мл лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления

Овощи, зелень и яблоки вымойте. Авокадо очистите, удалите косточку. Нарежьте авокадо и очищенные яблоки кубиками, оливки – кружочками. Капусту тонко нашинкуйте, зелень укропа измельчите.

Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, посолите, поперчите, полейте лимонным соком и заправьте оливковым маслом.

На заметку!

Авокадо не следует чистить, как картошку. Если фрукт спелый, снять с него кожуру очень легко. Вдоль плода нужно острым ножом сделать круговой надрез до самой косточки, обхватить обе половинки руками и повернуть их в разные стороны, а затем отделить косточку ножом и аккуратно вынуть ее. После этого достаточно осторожно надрезать кожуру, подцепить ее и снять сначала с одной, а затем с другой половинки авокадо.

Салат греческий

Ингредиенты

2 огурца, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 100 г нежирного сыра, 1 луковица, 80 г черных оливок без косточек, 40 мл оливкового масла, 20 мл сока лайма, перец, соль.

Способ приготовления

Овощи вымойте. Сыр, огурцы и помидоры нарежьте кубиками, лук – полукольцами, оливки – кружочками. Из болгарского перца удалите плодоножку и семена, нарежьте тонкими полосками. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, посолите, поперчите и аккуратно перемешайте. Сбрызните соком лайма и заправьте оливковым маслом.

Овощной салат со спаржей

Ингредиенты

200 г помидоров черри, 1 стручок болгарского перца, 3–5 листьев салата, 1 красная луковица, 200 г спаржи.

Для заправки: 2 зубчика чеснока, 60 мл оливкового масла, 20 мл винного уксуса, 20 мл соевого соуса, 5 г горчицы, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымойте, порвите руками. Лук очистите, вымойте, измельчите. Помидоры черри вымойте, разрежьте пополам.

Болгарский перец вымойте, удалите плодоножку и семена, мелко нарежьте. Положите в салатник листья салата, помидоры черри, болгарский перец, лук и нарезанную спаржу.

Для приготовления заправки чеснок очистите, вымойте, измельчите, смешайте с остальными ингредиентами для заправки и немного посолите.

Салат перемешайте и полейте заправкой.

Салат из граната и лука

Ингредиенты

2 луковицы, 1 крупный гранат, соль.

Способ приготовления

Лук очистите, вымойте. Одну луковицу мелко нарежьте, промойте 2–3 раза в горячей воде, откиньте на дуршлаг. Из зерен граната отожмите сок, часть зерен перемешайте с луком, посолите, выложите в салатник и полейте отжатым соком. Для украшения из второй луковицы вырежьте розетку и, наполнив ее зернами граната, выложите на середину салата.

Салат из фасоли с луком

Ингредиенты

250 г белой фасоли, 60 мл оливкового масла, 20 мл винного уксуса, 1 луковица, 5 г горчицы, 20 г зелени укропа, перец, соль.

Способ приготовления

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Фасоль промойте и замочите в воде на 8–10 часов. Поставьте варить, положив в холодную воду. Когда фасоль закипит, поварите ее 10 минут, после чего откиньте на сито, снова залейте холодной водой и варите на слабом огне 2 часа. Готовую фасоль откиньте на сито, положите в салатник и дайте остыть, затем положите лук, горчицу, вымытую и мелко нарезанную зелень укропа, посолите, поперчите. Полейте салат маслом и уксусом.

Салат из белокочанной капусты и чеснока

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 3–4 зубчика чеснока, 20 мл 3%-го уксуса, 30 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Капусту вымойте, нашинкуйте, разотрите с солью и сбрызните уксусом. Чеснок очистите, вымойте и измельчите. Капусту перемешайте с чесноком, заправьте оливковым маслом.

Салат из белокочанной капусты с кунжутом

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 30 г зелени укропа, 30 г зелени петрушки, 30 г семян кунжута, 50 мл оливкового масла, 40 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке. Репчатый лук очистите, вымойте, нарежьте тонкими полукольцами. Болгарский перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте соломкой. Зелень вымойте и нарубите. Капусту вымойте, тонко нашинкуйте, посолите, слегка перетрите руками, вместе с морковью, луком и болгарским перцем выложите в салатник. Посыпьте салат зеленью и кунжутом, полейте лимонным соком, заправьте оливковым маслом и перемешайте.

Салат из кольраби

Ингредиенты

200 г кольраби, 3 луковицы, 25 мл лимонного сока, 40 мл несладкого йогурта, соль.

Способ приготовления

Капусту вымойте, натрите на мелкой терке, посолите и сбрызните лимонным соком. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте, смешайте с капустой, заправьте йогуртом.

Салат из краснокочанной капусты

Ингредиенты

400 г краснокочанной капусты, 1 луковица, 1 стручок болгарского перца, 1 кисло-сладкое яблоко, 50 г зелени укропа, 40 мл лимонного сока, 40 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Лук очистите, вымойте и нарежьте тонкими полукольцами. Болгарский перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте полосками. Яблоко вымойте, очистите и нарежьте брусочками.

Капусту вымойте, нашинкуйте, посолите, слегка перетрите руками, выложите в салатник, добавьте перец, яблоко и лук. Посыпьте вымытой и мелко нарезанной зеленью укропа, полейте лимонным соком, заправьте оливковым маслом и перемешайте.

Салат из краснокочанной капусты и фасоли

Ингредиенты

300 г краснокочанной капусты, 100 г консервированной фасоли, 1 яблоко, 30 мл оливкового масла, 10 г сахара, соль.

Способ приготовления

Капусту вымойте, нашинкуйте, опустите на 2–3 минуты в кипящую воду, откиньте на дуршлаг, остудите, посолите, посыпьте сахаром. Яблоко вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Капусту смешайте с фасолью, яблоком, заправьте оливковым маслом.

Салат из краснокочанной капусты и зеленого лука

Ингредиенты

300 г краснокочанной капусты, 1 пучок зеленого лука, 1 яблоко, 40 мл несладкого йогурта, 10 мл яблочного уксуса, соль.

Способ приготовления

Капусту вымойте, нашинкуйте, перетрите с солью, сбрызните уксусом.

Яблоко вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Лук вымойте и мелко нарежьте. Смешайте капусту, яблоко и лук, заправьте йогуртом.

Салат из пекинской капусты и помидоров

Ингредиенты

400 г пекинской капусты, 4 помидора, 1 стручок болгарского перца, 100 г моркови, 1 красная луковица, 1 яблоко, 40 г зелени петрушки, 60 мл оливкового масла, 40 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымойте, нарежьте дольками. Лук очистите, вымойте и нарежьте полукольцами. Болгарский перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте полосками. Пекинскую капусту вымойте и нашинкуйте. Морковь и яблоко вымойте, очистите и нарежьте тонкой соломкой или натрите на крупной терке. Зелень петрушки вымойте и нарубите.

Капусту посолите, слегка перетрите руками и смешайте с подготовленными овощами и яблоком. Заправьте салат смесью из оливкового масла и лимонного сока, посыпьте измельченной зеленью и аккуратно перемешайте.

Салат из цветной капусты

Ингредиенты

800 г цветной капусты, сок и цедра 1 лимона, 40 мл оливкового масла, 5 листьев салата, 20 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымойте, разберите на соцветия. Цедру лимона мелко нарежьте, соедините с капустой и варите 7 минут в подсоленной воде. Когда соцветия станут мягкими, выньте их из отвара, выложите в дуршлаг и охладите.

Сок лимона смешайте с солью, оливковым маслом, вымытыми и мелко нарезанными листьями салата и зеленью петрушки, добавьте капусту и подайте к столу.

Салат из цветной капусты и помидоров

Ингредиенты

200 г цветной капусты, 2 помидора, 150 г моркови, 1 стручок болгарского перца, 50 г зелени укропа, 20 мл сока лайма, 20 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымойте, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода, и нарежьте средними ломтиками. Морковь очистите, вымойте и натрите на терке. Помидоры вымойте, нарежьте дольками.

Болгарский перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте полосками. Зелень укропа вымойте и измельчите.

Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, посолите, сбрызните соком лайма, заправьте оливковым маслом и перемешайте.

Овощной салат «Радуга»

Ингредиенты

100 г моркови, 1 свекла, $\frac{1}{4}$ небольшого корня сельдерея, 5–6 оливок без косточек, 20 г зелени петрушки, кедровые орешки по желанию.

Для заправки: 40 мл бальзамического или винного уксуса, 20 г горчицы, 40 мл оливкового масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, соль.

Способ приготовления

Морковь, свеклу и сельдерей вымойте, очистите, нарежьте тонкой соломкой. В небольшой кастрюле вскипятите воду, положите сельдерей и морковь, варите около 5 минут. Сельдерей с морковью выньте шумовкой. В той же воде слегка отварите свеклу также не более 5 минут. Овощи выложите в дуршлаг, дайте стечь воде и охладите. Переложите овощи в салатник.

Для приготовления заправки лук и чеснок очистите, вымойте, измельчите. Оливки нарежьте кружочками. В миску влейте оливковое масло, добавьте уксус и горчицу. Заправку посолите, хорошо взбейте вилкой или венчиком, соедините с луком и чесноком, тщательно перемешайте.

Полейте заправкой овощи, перемешайте и украсьте вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки и кружочками оливок. По желанию готовый салат можно посыпать обжаренными на сухой сковороде кедровыми орешками.

Салат из брокколи с яблоками, изюмом и орехами

Ингредиенты

250 г капусты брокколи, 2 кисло-сладких яблока, 100 г изюма без косточек, 100 г ядер грецких орехов, 15 г меда, 50 мл сока лайма.

Способ приготовления

Брокколи вымойте, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода, затем нарежьте. Яблоки вымойте, удалите сердцевину и семена, нарежьте тонкими ломтиками. Изюм вымойте и слегка обсушите. Грецкие орехи измельчите. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, перемешайте и заправьте соком лайма, смешанным с медом.

На заметку!

Салат будет вкуснее, если овощи мелко нарезать или натереть на крупной терке. А вот листовой салат лучше рвать руками, а не измельчать ножом.

Салат из брокколи с помидорами и болгарским перцем

Ингредиенты

250 г капусты брокколи, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 40 г зелени петрушки, 40 мл лимонного сока, 40 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Брокколи вымойте, разберите на соцветия. Помидоры вымойте, нарежьте дольками. Болгарский перец вымойте, удалите плодоножку и семена, нарежьте полосками. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень петрушки вымойте и измельчите. Выложите брокколи, помидоры, перец и лук в салатник.

Салат посолите, заправьте смесью из лимонного сока и оливкового масла, посыпьте зеленью петрушки и перемешайте.

Салат со шпинатом и кунжутом

Ингредиенты

100 г шпината, 100 г ревеня, 1 яблоко, 5 помидор черри, 60 г семян кунжута, 15 г меда, 50 мл оливкового масла, 40 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Яблоко и ремень вымойте, нарежьте тонкими ломтиками. Помидоры вымойте и разрежьте пополам. Шпинат вымойте и нарвите руками. Выложите подготовленные овощи в салатник. Смешайте лимонный сок с оливковым маслом и медом, посолите и взбейте венчиком. Заправьте этой смесью салат, посыпьте кунжутом и перемешайте.

Салат с кукурузой и рукколой

Ингредиенты

200 г кукурузы, 100 г рукколы, 1 помидор, 1 огурец, 1 луковица, 30 г зеленого лука, 30 г зелени петрушки, 50 мл оливкового масла, 20 мл сока лайма, соль.

Способ приготовления

С молодого кукурузного початка срежьте зерна. Рукколу вымойте и нарвите руками. Помидор вымойте и нарежьте ломтиками. Огурцы вымойте и нарежьте полукружиями. Репчатый лук очистите, вымойте и нарежьте тонкими полукольцами. Зеленый лук и петрушку

вымойте, измельчите. Смешайте подготовленные ингредиенты в салатнике, посолите, сбрызните соком лайма и заправьте оливковым маслом.

Салат из картофеля с квашеной капустой

Ингредиенты

200 г картофеля, 1 соленый огурец, 50 г квашеной капусты, 1 маленькая луковица, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Картофель вымойте, отварите в кожуре, охладите, очистите и нарежьте кубиками. Соленый огурец также нарежьте кубиками. Репчатый лук очистите, вымойте, мелко нашинкуйте. В салатнике смешайте картофель, репчатый лук, огурец, квашеную капусту, посолите, поперчите, посыпьте сверху вымытым и мелко нарезанным зеленым луком.

Картофельный салат с орехами и гранатовым соком

Ингредиенты

300 г картофеля, 20 г зелени петрушки или укропа.
Для заправки: 20 г ядер грецких орехов, 120 мл гранатового сока, 2–3 зубчика чеснока, соль.

Способ приготовления

Картофель вымойте, отварите в кожуре, очистите, нарежьте небольшими кубиками. Для приготовления заправки чеснок очистите, вымойте. Измельченные орехи и чеснок измельчите с солью, добавьте гранатовый сок и все тщательно перемешайте. Картофель выложите в салатник горкой, полейте заправкой и посыпьте вымытой и мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Картофельный салат с кальмарами

Ингредиенты

500 г филе кальмаров, 500 г картофеля, 2 луковицы, 100 мл оливкового масла, 10 мл яблочного уксуса, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления

Кальмары отварите, очистите, нарежьте соломкой. Картофель вымойте, очистите, отварите, нарежьте кубиками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Все смешайте, посолите, поперчите, добавьте масло и уксус. При подаче к столу посыпьте вымытым и нарезанным зеленым луком.

На заметку!

Салат можно готовить и без уксуса, заменив его лимонным соком.

Салат из свеклы

Ингредиенты

200 г свеклы, 50 г зелени укропа, 30 г зелени петрушки, 50 мл апельсинового сока, 10 мл сока лайма, 20 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Свеклу очистите, вымойте и натрите на крупной терке. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарубите.

Выложите свеклу в салатник, добавьте зелень, посолите, перемешайте и заправьте смесью из оливкового масла и сока апельсина и лайма.

Салат из свеклы с черносливом и орехами

Ингредиенты

300 г свеклы, 100 г чернослива, 100 г ядер грецких орехов, 50 г зелени укропа, 1 зубчик чеснока, 20 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Свеклу очистите, вымойте и натрите на терке. Орехи измельчите. Чернослив вымойте и мелко нарежьте. Чеснок очистите, вымойте и пропустите через пресс. Зелень вымойте и мелко нарубите. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, посолите, заправьте оливковым маслом и перемешайте.

На заметку!

Слива полезна людям, страдающим вялостью кишечника. Наибольшей популярностью пользуются сушеные черные сливы – так называемый чернослив, клетчатка и сахаристые вещества которого усиливают перистальтику кишечника.

Салат из свеклы с фруктами и орехами

Ингредиенты

200 г свеклы, 2 яблока, 2 апельсина, 120 г чернослива, 100 г ядер грецких орехов, 30 мл оливкового масла.

Способ приготовления

Овощи вымойте. Свеклу и яблоки очистите и натрите на средней терке. Апельсины вымойте, очистите от кожуры, разберите на дольки и нарежьте. Грецкие орехи мелко нарубите. Чернослив вымойте и измельчите. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, заправьте оливковым маслом и перемешайте.

Салат из свеклы, сельдерея и авокадо

Ингредиенты

200 г корня сельдерея, 1 авокадо, 100 г свеклы, 1 луковица, 30 г зелени петрушки, 30 мл лимонного сока, 30 мл оливкового масла, соль.

Способ приготовления

Овощи и зелень вымойте. Сельдерей, свеклу и авокадо очистите и натрите на крупной терке. Лук нарежьте полукольцами, зелень петрушки измельчите. Выложите сельдерей, свеклу, авокадо и лук в салатник, посолите, заправьте оливковым маслом и лимонным соком, перемешайте, посыпьте нарезанной зеленью петрушки.

На заметку!

Вкусные и полезные блюда можно готовить не только из корнеплодов свеклы, но и из молодой свекольной ботвы. Ее добавляют в окрошку и летние салаты. Из листьев, в которые фарш заворачивать легче, чем в капусту, делают голубцы.

Салат из свеклы и сельдерея с грецкими орехами

Ингредиенты

150 г свеклы, 150 г корня сельдерея, 1 яблоко, 60 г ядер грецких орехов, 10 г меда, 50 мл апельсинового сока, 30 мл лимонного сока.

Способ приготовления

Овощи вымойте. Свеклу, сельдерей и яблоко очистите и натрите на крупной терке. Орехи измельчите. Выложите свеклу, сельдерей и яблоко в салатник, перемешайте и посыпьте орехами. Смешайте апельсиновый и лимонный соки, растворите в этой смеси мед. Полейте салат полученной заправкой.

Салат из свеклы, моркови и огурца

Ингредиенты

200 г свеклы, 200 г моркови, 2 огурца, 100 г зелени укропа, 1 луковица, 10 г меда, 3 г молотого кориандра, 2 зубчика чеснока, 50 мл оливкового масла, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Морковь, свеклу и огурец вымойте, очистите и нашинкуйте тонкой соломкой. Лук очистите, вымойте и нарежьте тонкими полукольцами. Зелень вымойте и мелко нарубите.

Чеснок очистите, вымойте и пропустите через пресс. Соедините оливковое масло с лимонным соком, добавьте чеснок, кориандр и мед, посолите, тщательно перемешайте.

Выложите морковь, свеклу, лук и огурец в салатник, добавьте зелень укропа. Заправьте соусом и перемешайте.

Салат из моркови и яблок с орехами и изюмом

Ингредиенты

200 г моркови, 2 яблока, 50 г ядер грецких орехов, 40 г изюма, 10 г меда, 50 мл апельсинового сока.

Способ приготовления

Яблоки и морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке. Орехи измельчите. Выложите яблоки и морковь в салатник, посыпьте изюмом и орехами, аккуратно перемешайте. Апельсиновый сок соедините с медом и хорошо перемешайте. Заправьте этой смесью салат.

Салат из моркови и свеклы

Ингредиенты

200 г моркови, 100 г свеклы, 20 г листового салата, 10 г семян кунжута, 10 г меда, 5 г кориандра, 2 зубчика чеснока, 40 мл оливкового масла, 30 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Свеклу и морковь очистите, вымойте, нашинкуйте тонкой соломкой или натрите на терке для корейской моркови. Листья салата вымойте и нарвите руками.

Чеснок очистите, вымойте, пропустите через пресс, соедините с оливковым маслом, медом и лимонным соком. Добавьте кориандр, посолите и взбейте миксером или венчиком.

Выложите свеклу и морковь в салатник, заправьте соусом и посыпьте листьями салата и кунжутом.

Морковь по-корейски

Ингредиенты

200 г моркови, 5 г меда, 3 г кориандра, 1 г молотого черного перца, 1 г молотого перца чили, 30 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, 2 зубчика чеснока, соль.

Способ приготовления

Морковь очистите, вымойте и натрите на терке для корейской моркови, выложите в салатник и посолите. Чеснок очистите, вымойте, пропустите через пресс и соедините с растительным маслом, лимонным соком, медом, кориандром, молотым черным перцем и перцем чили. Хорошо перемешайте смесь и заправьте ею морковь. Перед употреблением рекомендуется выдержать салат в холодильнике в течение 1–2 часов.

Салат из тыквы и дайкона

Ингредиенты

300 г тыквы, 200 г редьки дайкон, 100 г зелени петрушки или кинзы, 40 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, специи, соль.

Способ приготовления

Редьку и тыкву очистите, вымойте и натрите на терке. Зелень вымойте и измельчите. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник. Посолите, добавьте специи и перемешайте.

Смешайте лимонный сок с оливковым маслом и заправьте этой смесью салат.

Салат из тыквы и помидоров

Ингредиенты

150 г тыквы, 2 помидора, 150 г моркови, 1 красная луковица, 60 г зелени петрушки или укропа, 30 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Морковь и тыкву очистите, вымойте и натрите на крупной терке. Лук очистите, вымойте и нарежьте тонкими полукольцами. Помидоры вымойте и нарежьте ломтиками.

Выложите подготовленные овощи в салатник, посыпьте вымытой и мелко нарезанной зеленью, посолите, сбрызните лимонным соком, заправьте растительным маслом и перемешайте.

Салат из шампиньонов

Ингредиенты

250 г шампиньонов, 30 г зелени укропа, 2 зубчика чеснока, 20 мл оливкового масла, 10 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промойте и мелко нарежьте. Зелень вымойте и измельчите. Чеснок очистите, вымойте и пропустите через пресс.

Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, сбрызните лимонным соком, посолите, заправьте оливковым маслом и перемешайте.

Салат из шампиньонов, огурцов и ананаса

Ингредиенты

150 г шампиньонов, 2 огурца, 150 г ананасов, 80 г очищенных семян подсолнечника, 1 красная луковица, 10 г семян горчицы, 10 г меда, 1 зубчик чеснока, 20 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промойте и нарежьте ломтиками. Овощи очистите и вымойте. Лук, огурцы и ананас нарежьте небольшими кубиками.

Чеснок пропустите через пресс. Семена горчицы и подсолнечника смолоть в муку, добавьте чесночную массу, лимонный сок, мед и 20 мл воды. Взбейте полученную смесь венчиком. Выложите шампиньоны, огурцы, лук и ананас в салатник, посолите, заправьте подготовленным соусом и перемешайте. Перед подачей к столу настаивайте салат в течение 20 минут.

Салат из шампиньонов с рукколой и зернами граната

Ингредиенты

200 г шампиньонов, 100 г рукколы, 50 г зерен граната, 1 красная луковица, 30 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Шампиньоны промойте и нарежьте тонкими ломтиками. Лук очистите, вымойте и нарежьте кубиками. Рукколу вымойте и нарвите руками.

Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, посолите, перемешайте, сбрызните лимонным соком, заправьте оливковым маслом и посыпьте зернами граната. Перед подачей к столу настаивайте салат в течение 20–30 минут.

Салат из шампиньонов, цветной капусты и пророщенной гречки

Ингредиенты

100 г шампиньонов, 200 г цветной капусты, 100 г замороженного зеленого горошка, 80 г зеленой гречневой крупы, 1 луковица, 30 г зеленого лука, 30 г зелени петрушки или базилика, 30 г нежирного сыра, 1 зубчик чеснока, 20 мл оливкового масла, 10 мл лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Гречку заранее прорастите. Зеленый горошек разморозьте в чистой воде. Репчатый лук очистите, вымойте и нарежьте тонкими полукольцами. Шампиньоны промойте и нарежьте тонкими ломтиками. Цветную капусту вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Сыр нарежьте

кубиками. Зеленый лук и зелень петрушки или базилика вымойте и измельчите. Чеснок очистите, вымойте и пропустите через пресс.

Смешайте в салатнике проростки гречки, размороженный зеленый горошек, репчатый и зеленый лук, цветную капусту, шампиньоны и зелень, посолите и аккуратно перемешайте. Соедините оливковое масло с лимонным соком, добавьте чесночную массу и воду, в которой размораживался зеленый горошек, взбейте венчиком. Заправьте салат подготовленным соусом, перемешайте и украсьте кубиками сыра.

На заметку!

Ингредиентом многих блюд без холестерина являются пророщенные зерна, семена, бобовые. Для того чтобы прорастить их, нужно заполнить банку примерно на половину объема сухим зерном, семенами или бобами, тщательно промыть их, залить чистой водой и оставить при комнатной температуре на 10–12 часов. Затем следует снова промыть содержимое банки, плотно закрыть ее крышкой и оставить при комнатной температуре еще на 12 часов. Если за это время зерна, семечки или бобовые не начали прорасти, нужно снова промыть их и оставить еще на 12 часов. Когда появятся ростки, содержимое банки следует хорошо промыть. Проростки можно хранить в течение 5 дней в холодильнике в плотно закрытом сосуде, по мере необходимости добавляя их в блюда.

Салат из шампиньонов, белокочанной капусты и пророщенной гречки

Ингредиенты

200 г шампиньонов, 150 г белокочанной капусты, 80 г зеленой гречневой крупы, 80 г зеленого лука, 80 г моркови, 20 мл оливкового масла.

Способ приготовления

Гречку прорастите заранее. Шампиньоны промойте, нарежьте тонкими ломтиками. Капусту вымойте и нашинкуйте. Зеленый лук вымойте и измельчите. Морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке. Уложите ингредиенты в салатник слоями: сначала пророщенную зеленую гречку, затем шампиньоны, зеленый лук, капусту и морковь. Слой шампиньонов, капусты и моркови полейте оливковым маслом. Этот салат будет выглядеть более эффектно, если уложите его горкой и диаметр каждого последующего слоя будет меньше предыдущего.

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.