

блюда
и
консервы

Кукуруза
Зеленый горошек
Фасоль



Е. Левашева
Кукуруза. Зеленый
горошек. Фасоль
Серия «Блюда и консервы»

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4236595

Блюда и консервы. Кукуруза. Зеленый горошек. Фасоль: Эксмо; М.; 2012

ISBN 978-5-699-56484-2

Аннотация

В книге представлены салаты, закуски, горячие блюда. Показано время приготовления. Даны советы по приготовлению.

Содержание

Салат из капусты и грибов	5
Салат из судака и капусты	8
Салат «Старорусский»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13



Блюда и консервы. Кукуруза. Зеленый горошек. Фасоль

Салат из капусты и грибов

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИН

Состав

300 г квашеной капусты

200 г маринованных грибов

100 г консервированного зеленого горошка

1 ст. л. растительного масла

1/4 стебля сельдерея

зелень укропа

Для заправки этого салата можно использовать смесь растительного масла, уксуса, молотого перца и измельченной зелени петрушки и укропа.

Приготовление

1. Сельдерей вымыть, очистить, нарезать кружочками. Грибы нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть, нару-

бить.

2. Капусту перемешать с грибами, зеленым горошком, сельдереем и зеленью укропа.

3. Салат выложить в салатницу, заправить растительным маслом.



Салат из судака и капусты

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИН

Состав

300 г филе судака

200 г белокочанной капусты

2 моркови

2 зубчика чеснока

100 г консервированного зеленого горошка

10 мл уксуса

10 мл лимонного сока

1 ст. л. растительного масла

5 г сахара

зелень петрушки

соль

Приготовление

1. Филе судака вымыть, залить кипящей подсоленной водой, добавить лимонный сок, варить в течение 10 мин., остудить, нарезать небольшими кусочками.

2. Капусту вымыть, нашинковать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть,

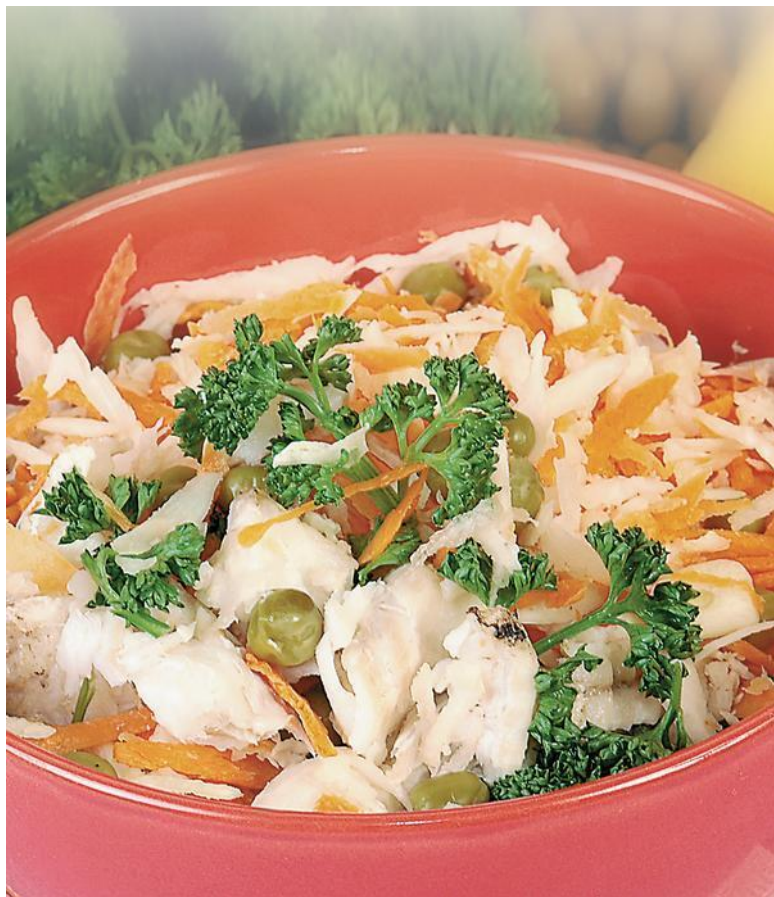
мелко нарезать.

3. Капусту и морковь перетереть с сахаром, солью и чесноком, сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть.

4. Филе судака перемешать с морковью, капустой и зеленым горошком.

5. Салат выложить в салатницу, заправить растительным маслом, украсить веточками петрушки.

Салат будет вкуснее, если филе рыбы не варить, а тушить в небольшом количестве воды с добавлением душистого перца, лаврового листа и гвоздики.



Салат «Старорусский»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 МИН

Состав

2 клубня картофеля

2 соленых огурца

100 г квашеной капусты

100 г консервированного зеленого горошка

2 моркови

2 дольки чеснока

75 г сметаны

соль

перец

зеленый лук для украшения

Поменяв заправку, можно коренным образом изменить вкус салата.

Приготовление

1. Морковь и картофель сварить, остудить, очистить. Нарезать морковь соломкой, небольшой кусочек оставить для украшения.

2. Картофель нарезать тонкими брусочками.

3. Соленые огурцы нарезать соломкой. Все подготовлен-

ные ингредиенты выложить в глубокую посуду. Зеленый лук мелко нарубить.

4. Добавить к подготовленным компонентам зеленый горошек, квашеную капусту, измельченный чеснок, посолить, поперчить, перемешать, выложить на сервировочное блюдо, полить сметаной, посыпать зеленым луком, украсить ломтиками моркови и подать к столу.

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.