



# 200 ОРИГИНАЛЬНЫХ САЛАТОВ за 5 минут



Быстро, вкусно, просто

**200 оригинальных  
салатов за 5 минут**

«Издательство АСТ»

2010

200 оригинальных салатов за 5 минут / «Издательство АСТ»,  
2010 — (Быстро, вкусно, просто)

В книге представлены рецепты приготовления разнообразных оригинальных салатов из мяса, рыбы, морепродуктов, сыра, творога, овощей и фруктов. Теперь вкусные и быстрые салаты не только дополняют ваше меню, но и будут постоянно на вашем столе. Для широкого круга читателей.

, 2010

© Издательство АСТ, 2010

# Содержание

Фантазируйте!	5
Салаты овощные	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

## **200 оригинальных салатов за 5 минут (составитель Дарья Костина)**

### **Фантазируйте!**

Стремитесь к тому, чтобы вкусные салаты не только дополняли ваше меню, но также были постоянными спутниками основных блюд на вашем столе.

Существуют салаты, которые можно готовить круглый год, а есть сезонные, и просто невозможно перечислить все продукты, из которых можно готовить салаты.

Каким бы ни был салат: сложным, праздничным или самым простым, приготовленным на скорую руку, он обязательно должен присутствовать в рационе питания. Хорошо приготовленный салат – это настоящий деликатес! В салатах преимущественно используют сырые и вареные овощи и фрукты, полезно добавлять в салаты клюкву, алычу, виноград.

- Чтобы придать салату пикантный, неповторимый вкус, не следует пренебрегать пряностями, приправами и специями.

- Не стоит заправлять приготовленный салат за 2–3 часа до подачи на стол, так как он потеряет свои вкусовые качества и витамины (даже, если хранится в холодильнике).

- Солить и заправлять салат лучше всего непосредственно перед подачей на стол.

Будьте оригинальны! И здесь вовсе не обязательно придумывать какие-либо новые интересные рецепты. Достаточно всего лишь проявить немного выдумки и смекалки. Например, почему бы не подать салат, уже не раз готовившийся и пользующийся неизменным успехом, в нестандартном виде? Все привыкли, что салаты разложены на блюда или в салатницы? Отойдите от традиции. Поджарьте кусочки белого хлеба таким образом, чтобы одна сторона осталась мягкой. Сверху положите порцию салата и украсьте зеленью. Можно салат превратить в бутерброд: намажьте кусок свежего хлеба маслом, а на него положите салат. Такие бутерброды обычно делают большими, а едят их при помощи вилки и ножа. Так же будет весьма неординарно, если салатом нафаршировать свежие овощи, или уложить его в корзиночку из свежего хлеба или песочного теста.

Проявите побольше кулинарной фантазии – и приятного вам аппетита!

## Салаты овощные

### Из моркови с зеленым горошком, лимоном и маслинами

- 2 моркови, 1 свекла, 1/4 банки зеленого горошка, 30 г зеленого лука, 20 г маслин, 1/2 лимона, укроп, растительное масло, соль.

Молодую сладкую морковь и свеклу натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанный зеленый лук и горошек, маслины, зелень (желательно укроп). Посолить. Разложить по краю блюда тонко нарезанный лимон. Салат заправить растительным маслом.

### Из свежей капусты и слив

- 1/4 кочана капусты, морковь, 20 г зеленого лука, 40 г слив, растительное масло, зелень, соль.

Свежую капусту нашинковать соломкой, затем потереть с солью, чтобы пустила сок, добавить морковь, натертую на крупной терке соломкой, и мелко нарезанные сливы. Добавить зелень. Растительное масло по желанию.

### Из капусты с огурцами и маслинами

- 500 г капусты, 2 свежих огурца, 50 г укропа, 20 г маслин.

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью до появления сока, смешать с нарезанными огурцами и укропом, рядом положить маслины. Салат залить салатной заправкой.

### Из моркови с цветной капустой и грейпфрутом

- 750 г моркови, 120 г цветной капусты, 1/2 грейпфрута, растительное масло, петрушка, лимонный сок.

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, посолить по вкусу, добавить мелко нарезанную петрушку, сок лимона, растительное масло. Цветную капусту отварить в подсоленной воде, предварительно разобрав на кочешки, затем охладить, заправить лимонным соком, растительным маслом и посыпать черным перцем. Капусту уложить в салатник горкой и украсить морковью и мелко нарезанными кусочками грейпфрута.

### Из свеклы и орехов

- 500 г свеклы, 100 г грецких орехов, зелень кинзы, чеснок, майонез, молотый перец.

Свеклу отварить, очистить и нашинковать или натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанные грецкие орехи, чеснок. Посолить и заправить майонезом. Сверху салат можно посыпать зеленью кинзы.

### **Из свеклы и соленых огурцов**

• *1 свекла, 1 свежий (или соленый) огурец, 50 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, укроп, растительное масло, соль.*

Свеклу отварить в кожице, затем очистить. Отварную свеклу натереть на крупной терке, мелко нарезать зеленый лук, полить растительным маслом. Чеснок, укроп и свежие или соленые огурцы натереть на терке. Добавить соль, все перемешать.

### **Из зеленого горошка с орехами и гранатом**

• *1 банка зеленого горошка, 2 ст. ложки толченых орехов, 2–3 помидора, 1–2 огурца, 1 гранат, зеленый лук, укроп, чеснок, лимонный сок, растительное масло.*

К зеленому горошку добавить помидоры, огурцы, лук, укроп, чеснок, зерна граната и все заправить соусом.

*Соус:* орехи растереть, добавляя к ним небольшими порциями растительное масло, тщательно перемешивать до получения однородной массы; добавить лимонный сок.

### **Из квашеной капусты с картофелем**

• *200 г квашеной капусты, 2 отваренные в мундире картофелины, 1 луковица, сахар, перец душистый, соль.*

Квашеную капусту нашинковать. Вареный картофель нарезать соломкой. Репчатый лук тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, выложить в салатник и заправить растительным маслом.

### **Из свежих овощей**

• *500 г сырой свеклы, 100 г моркови, 100 г репчатого (или зеленого) лука, 3 ст. ложки зеленого горошка, 80 мл растительного масла, 3 зубчика измельченного чеснока, молотый перец.*

Натереть на мелкой терке сырую свеклу, морковь. Добавить мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, зеленый горошек.

Можно в салат положить мелко нашинкованный чеснок, посолить и заправить растительным маслом.

### **Из шпината и орехов**

• 200 г молодого шпината, 2 свежих огурца, 2 свежих помидора, 50 г любых орехов, 100–120 г зеленого лука, 2 яйца, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Подготовленный шпинат нарезать соломкой. Огурцы, помидоры нарезать тонкими ломтиками, сваренные вкрутую яйца нашинковать. Все продукты смешать, добавить нашинкованный зеленый лук и заправить майонезом со сметаной.

Этот салат можно приготовить и другим способом: шпинат и зеленый лук смешать, заправить майонезом, положить горкой в салатник, а вокруг аккуратно разложить нарезанные кружками остальные овощи и яйца. Полить все майонезом и сметаной, посыпать зеленью.

### **Из фасоли и картофеля**

• 300 г фасоли, 2–3 картофелины, 1 луковица, растительное масло, лимонный сок, петрушка или сельдерей.

Фасоль отварить, соединить с нашинкованным отварным картофелем, репчатым луком и посолить. Уложить в салатник, посыпать рубленой зеленью и полить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

### **Из фасоли, моркови и айвы**

• 400 г фасоли, 1 морковь, 2 луковицы, 1 айва, 1 корень петрушки, заправка.

Предварительно замоченные в течение 5–6 часов зерна фасоли отварить и посолить. Отвар слить, а фасоль смешать с мелко нашинкованной петрушкой, морковью, айвой и луком. Салат заправить солью, растительным маслом и лимонным соком.

### **Из картофеля с грибами и солеными огурцами**

• 5–6 вареных картофелин, 1 стакан соленых или маринованных грибов, 1 луковица, 2 соленых огурца или 1 стакан квашеной капусты, 1 стакан майонеза или сметаны, зелень петрушки, зелень укропа, соль по вкусу.

Вареный картофель, грибы нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать, добавить соленые огурцы, нарезанные ломтиками, мелко порубленный укроп, все хорошо перемешать и заправить майонезом или сметаной. Выложить горкой в салатник, украсить зеленью петрушки.

### **Из картофеля острый**

• 500 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки гранатового сока, зелень петрушки, укроп, красный перец и соль по вкусу.

Картофель сварить, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Положить его в салатницу, посыпать солью, толченым красным перцем, добавить нарезанный кольцами репчатый лук и влить свежесжатый гранатовый сок. Все хорошо перемешать, украсить зеленью петрушки и укропа.

### **Из помидоров с сыром и оливками**

*• 7 спелых помидоров, 100–150 г домашнего сыра, 5–6 оливок без косточек, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, 3–4 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка измельченного базилика.*

Сыр нарезать небольшими кубиками. Оливки нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кусочками, соединить с сыром, оливками и грецкими орехами, заправить майонезом и перемешать. Полученный салат выложить горкой в салатник, посыпать базиликом, украсить орехами, половинками оливок и подать на стол.

### **Из помидоров с сыром и ветчиной**

*• 2 помидора, 300 г домашнего сыра, 6–10 листьев салата разных сортов, 50 г нежирной ветчины, 2–3 веточки базилика, 1 ч. ложка лимонного сока, 2–3 ст. ложки оливкового масла, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Сыр нарезать так же. Листья салата и базилик порвать руками. Ветчину нарезать тонкими ломтиками и тоже порвать.

Подготовленные продукты сложить в миску, перемешать, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и еще раз перемешать. Готовый салат выложить горкой в салатник и подать на стол, украсив ломтиками помидора.

## **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.