

Илья Мельников

# Вегетарианское питание



# **Илья Валерьевич Мельников**

## **Вегетарианское питание**

### **Серия «Кулинария»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184246](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184246)*

#### **Аннотация**

Общий тираж книг о вегетарианской кухне исчисляется миллионами, однако на полках книжных магазинов они не задерживаются, а в библиотеках не залеживаются. Это верный признак того, что вегетарианство – не мода, а стиль жизни, делающий человека здоровым. В книге приведены разнообразные и доступные в приготовлении рецепты блюд вегетарианской кухни – салатов, первых и вторых.

# Содержание

Салаты, овощные закуски, бутерброды	4
Салат из помидоров и яиц	4
Салат из помидоров с чесноком	5
Салат из свежих огурцов и редиса	6
Салат по-домашнему	7
Салат из огурцов с помидорами	8
Салат из сельдерея и яблок	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Илья Мельников**

## **Вегетарианское питание**

### **Салаты, овощные закуски, бутерброды**

#### **Салат из помидоров и яиц**

**Продукты:** 4 помидора, 3 яйца, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Для приготовления салата нужно яйца и помидоры нарезать кружочками и уложить на тарелку попеременно, посолить, залить уксусом и растительным маслом. Посыпать зеленью петрушки.

# Салат из помидоров с чесноком

**Продукты:** 200 г помидоров, 2 дольки чеснока, 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, перец, соль, зелень.

Помидоры промыть, нарезать, положить в салатницу. Чеснок мелко нарубить, залить уксусом и оставить на 30 минут. Помидоры посыпать солью, перцем, полить уксусом с чесноком, посыпать мелко нарубленной зеленью.

# Салат из свежих огурцов и редиса

**Продукты:** 500 г свежих огурцов, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука, 100 г свежего творога, 200 г сметаны, перец, соль.

Вымытые, очищенные и нарезанные кружочками огурцы выложить на плоскую тарелку, посолить и поперчить. Сверху горкой положить крупно нарезанную редиску. Растереть сметану с творогом, посолить, полить салат, посыпать нарезанным зеленым луком.

# Салат по-домашнему

**Продукты:** 4 отварные картофелины, 2 соленых огурца, 2 яблока, 1 вареная морковь, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 3 столовые ложки сметаны или майонеза, зелень, лук, сахар, уксус, соль.

Морковь, картофель, огурцы, яблоки нарезать мелкими кубиками и соединить с нашинкованным луком. Заправить солью, уксусом, смешать продукты со сметаной или майонезом, выложить в стеклянную салатницу, посыпать мелко рубленным яйцом и зеленым луком.

# Салат из огурцов с помидорами

**Продукты:** огурцы 70 г, помидоры 100 г, лук зеленый, заправка салатная или сметана 50 г, соль, перец, укроп.

Огурцы и помидоры нарезать тонкими кружочками. В салатник уложить рядами помидоры, с двух сторон – огурцы. Между рядами уложить нарезанный зеленый лук. Лук репчатый нарезать кольцами. Полить сметаной или салатной заправкой, оформить листьями салата, посыпать мелконарезанной зеленью укропа и петрушки.

# Салат из сельдерея и яблок

**Продукты:** 1 кг сельдерея, 1 кг яблок, 300 г маринованного сладкого перца, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки майонеза, сок половины лимона, сахар.

Яблоки и сельдерей очистить, нарезать соломкой, соединить с кольцами перца, заправить сахаром и сбрызнуть лимонным соком. Массу залить сметаной с майонезом, перемешать и выложить в салатницу. Солить не нужно.

# 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.