

Илья Мельников

Вкусный салат



Илья Валерьевич Мельников

Вкусный салат

Серия «Кулинария»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184238

Аннотация

Салаты называют кладовой витаминов и это не случайно, потому что основным компонентом большинства салатов являются овощи. Другое немаловажное свойство салатов – это быстрота их приготовления и безграничное разнообразие, поскольку в них можно включать едва ли не все продукты, имеющиеся в нашем холодильнике и подвале. Лучшим доказательством сказанному служит эта книга рецептов салатов и винегретов. Салат на столе – показатель культуры питания. Оригинальный салат или салат, приготовленный быстро, как будто из ничего, – свидетельство мастерства хозяйки. Эта книга поможет разнообразить Ваш стол салатами на любой вкус и в любой момент, блеснуть кулинарным мастерством и фантазией.

Содержание

Салаты овощные	4
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Илья Мельников

Вкусный салат

Салаты овощные

Салаты – легкое, вкусное и питательное блюдо. Салаты из сырых и вареных овощей подают к мясным и рыбным блюдам. Приготовленные из овощей с добавлением мяса и рыбы они хороши на завтрак и ужин как закуска. В состав любого салата входят овощи – незаменимые продукты питания. Для салатов хорошо использовать помидоры, огурцы, все виды капусты и салата, редис, брюкву, болгарский перец, баклажан, кабачки, зеленый горошек, картофель.

Все овощи перед употреблением должны быть тщательно вымыты, особенно корневые.

Для салатов можно использовать сырые и вареные овощи. Салаты из сырых овощей следует готовить непосредственно перед употреблением, так как при длительном хранении они теряют не только питательную ценность, но и вкусовые качества.

Наборы вареных овощей для салатов можно подготовить за 1-2 часа до подачи к столу, но хранить их надо отдельно, не смешивая.

Продукты, которые используют для салатов, должны быть

предварительно охлаждены. Приготовление салатов из теплых продуктов, а также их смесь с охлажденными приводит к быстрой порче блюда.

Для максимального сохранения ценных пищевых веществ, и особенно витаминов, необходимо соблюдать правила подготовки и варки овощей.

Свежую капусту для салатов принято перетирать с солью, однако при этом с соком теряется витамин С, сахар и минеральные вещества. Более правильно нашинкованную капусту подогреть с добавлением соли и уксуса при непрерывном помешивании. Такой способ позволяет улучшить качество салатов и полнее сохранить витамин С, который в кислой среде более устойчив.

Для того, чтобы сохранить витамин С не нужно длительно хранить очищенные овощи и картофель, вымачивая квашенную капусту и разваривать овощи.

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.