

# Легкий НОВОГОДНИЙ СТОЛ



**Коллектив авторов**  
**Легкий новогодний стол**  
**Серия «Проверено вкусом»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9533972](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9533972)*

**Аннотация**

Из года в год мы с особым нетерпением ждем новогодний праздник. Дети больше всего ждут Деда Мороза и подарков, а взрослые – праздничного стола и хорошей компании. Но как не переест в это праздник и сохранить фигуру той же, что и до праздника? Мы предлагаем вам в нашей книге рецепты легких и вкусных блюд. **[i]В формате pdf А4 сохранен издательский дизайн.[/i]**

# Содержание

Закуски и салаты	5
Салат из отварных артишоков с миндалем	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Легкий новогодний стол**

© ООО «Шефик», 2013

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2014

# Закуски и салаты

Давайте вспомним, какие салаты и закуски занимали почетное место на столах советских людей? Неизменный оливье, селедка под шубой и другие, столь же тяжелые, щедро заправленные майонезом. Любимыми закусками были наваристый студень, ассорти копченых колбас, селедочка в масле с лучком и шпроты... Здоровой такую пищу совершенно не назовешь! К счастью, сегодня это «изобилие» постепенно уходит в прошлое, и мы учимся готовить легкие закуски и салаты на европейский лад – то есть, если это закуска, то максимально натуральная, а если салат – то в нем используются в качестве основы салатные листья, дополненные небольшим количеством мяса, птицы, морепродуктов или овощей, и с легкой, полезной заправкой. Классическая заправка для таких салатов – французский «винегрет» (да-да, винегрет – это не только хорошо знакомый нам с детства русский салат, кстати, довольно полезный, а прежде всего, простое как все гениальное изобретение французских кулинаров – смесь уксуса, оливкового масла и небольшого количества горчицы). Что касается салатных листьев, то сейчас выбирать их – сплошное удовольствие! Резной хрустящий фризе, крепкий, сочный айсберг, кудрявый и очень красивый, с нежным вкусом лолло россو, ароматная и пикантная руккола, обладающий особым характерным вкусом ду-

болистный салат, аппетитный яркий мангольд и классический латук – можно выбрать любой, а еще лучше сделать смесь (микс) из разных салатных листьев. Приготовленное блюдо будет не только полезным и легким, но еще и нарядным!

При приготовлении салатов помните важное правило: если резать салатные листья ножом, они моментально пустят сок и увянут. Поэтому их нужно рвать руками и делать это непосредственно перед подачей, чтобы салат оставался хрустящим. Кроме того, заправлять салаты нужно в последний момент, можно даже уже разложенный по тарелкам, так как заправки тоже способствует быстрому увяданию салатных листьев. Чтобы салат был наиболее полезным, не солите его – в салатной зелени содержится достаточно природных минеральных веществ, он не покажется вам пресным.



# Салат из отварных артишоков с миндалем

Артишоки 16 шт.  
Сок лимона 150 мл  
Оливковое масло 60 мл  
Мята 10 г  
Миндаль очищенный 20 г  
Соль

Время приготовления – 10 мин  
Калорийность – 42 ккал

*С артишоков снять верхний слой грубых чешуек, срезать на треть верхушки и разрезать на 4 части.*

*Проварить артишоки в кипящей воде в течение 3–4 минут с добавлением сока лимона и соли.*

*Затем готовые артишоки выложить в миску, заправить оливковым маслом, посыпать нарезанными листочками мяты и поджаренным на сухой сковороде и раздробленным миндалем.*

Для этого блюда выбирайте молодые, мелкие артишоки. У больших, полностью созревших, чешуйки грубее, а в середине, над доньшком, находится «сено» – жесткие несъедобные волоски. Такие артишоки готовят

иначе – подрезают чешуйки, отваривают на пару в течение 20–25 минут и удаляют несъедобные части.

# 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.