



*вкусно и просто*

# *полезные салаты*



**Елена Анатольевна Бойко**  
**Полезные салаты**  
**Серия «Вкусно и просто»**

*Текст предоставлен правообладателем.  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=295852](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=295852)  
Полезные салаты: РИПОЛ классик; Москва; 2010  
ISBN 978-5-386-00336-4*

**Аннотация**

На страницах этой книги вы найдете множество рецептов вкусных и полезных салатов из овощей, зелени, мяса, рыбы и морепродуктов.

# Содержание

Салаты из овощей и зелени	4
Салат по-чешски	4
Салат «Весна»	5
Салат «Юлия»	6
Салат «Альпийский»	7
Салат «Аленушка»	8
Салат из помидоров с авокадо	9
Картофельный салат с грибами и морковью	10
Салат из огурцов с редисом	11
Салат из спаржевой фасоли с кунжутом	12
Салат «Майский»	13
Салат «Нимфа»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Полезные салаты**

## ***(редактор-составитель Е. А. Бойко)***

### **Салаты из овощей и зелени**

#### **Салат по-чешски**

##### *Ингредиенты*

500 г помидоров, 400 г огурцов, 1 луковица, 50 г маслин, 100 г зелени петрушки, 20 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

##### *Способ приготовления*

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Маслины разрезать пополам. На плоское блюдо выложить кружочки помидоров и огурцов, сверху уложить кольца лука и половинки маслин. Салат посолить, поперчить, заправить маслом и украсить зеленью петрушки.

# Салат «Весна»

## *Ингредиенты*

100 г листьев одуванчиков, 100 г щавеля, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа, 100 г брынзы, 20 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

## *Способ приготовления*

Листья одуванчиков вымыть, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг и обсушить, затем мелко нарезать. Щавель вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко порубить. Брынзу нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Перед подачей на стол украсить салат веточками петрушки и укропа.

# Салат «Юлия»

## *Ингредиенты*

300 г салата лолло росо, 100 г помидоров черри, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г сыра пармезан, 50 г сметаны, соль, красный молотый перец по вкусу.

## *Способ приготовления*

Салат лолло росо вымыть, обсушить, измельчить руками. Помидоры черри вымыть, разрезать пополам. Сыр пармезан натереть на крупной терке. В глубокий салатник выложить салат лолло росо, помидоры черри, консервированный зеленый горошек и сыр пармезан, посолить, поперчить, осторожно перемешать.

Перед подачей на стол заправить салат сметаной и украсить небольшими листиками лолло росо, свернутыми в трубочку.

# Салат «Альпийский»

## *Ингредиенты*

500 г помидоров, 300 г сладкого зеленого перца, 400 г огурцов, 100 г зеленого салата, 50 г базилика, 50 г зелени петрушки, сок одного лимона, 40 мл растительного масла, соль, перец по вкусу.

## *Способ приготовления*

Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать кольцами. Зеленый салат вымыть.

Базилик и петрушку вымыть и крупно нарезать. На плоское блюдо уложить листья салата, затем слоями горкой выложить помидоры, огурцы и сладкийс перец. Сверху посыпать базиликом и петрушкой.

В растительное масло добавить лимонный сок, соль и перец, тщательно перемешать. Полученной смесью заправить салат.

# Салат «Аленушка»

## *Ингредиенты*

100 г зелени укропа, 100 г зелени петрушки, 200 г огурцов, 300 г маложирного творога, 40 г сметаны, соль по вкусу.

## *Способ приготовления*

Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Огурцы вымыть и натереть на крупной терке. В творог положить зелень и огурцы, тщательно перемешать, посолить, добавить сметану и еще раз перемешать.

При подаче к столу украсить листиками петрушки и веточками укропа.



# Салат из помидоров с авокадо

## *Ингредиенты*

500 г помидоров, 300 г авокадо, 1 головка красного репчатого лука, 40 г каперсов, 100 г зелени кориандра, 100 г майонеза, соль, перец по вкусу.

## *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Красный репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Зелень кориандра вымыть и мелко нарубить. Помидоры смешать с авокадо, репчатым луком, каперсами и зеленью кориандра, посолить, поперчить, добавить майонез и тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить розочкой из кожицы помидора.

# Картофельный салат с грибами и морковью

## *Ингредиенты*

500 г картофеля, 100 г маринованных опят, 1 крупная морковь, 1 луковица, 1 пучок укропа, 40 мл нерафинированного подсолнечного масла, соль, перец по вкусу.

## *Способ приготовления*

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, мелко нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. В салатник выложить картофель, лук, маринованные опята, морковь и укроп, посолить, поперчить, тщательно перемешать, заправить растительным маслом.

При подаче к столу украсить веточками укропа.

# Салат из огурцов с редисом

## *Ингредиенты*

200 г огурцов, 100 г редиса, 100 г зеленого салата, соль по вкусу.

## *Способ приготовления*

Огурцы вымыть, разрезать пополам, на каждой половинке сделать 4–6 глубоких надреза на расстоянии 1 см друг от друга, посолить. Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Кружочки редиса вставить в надрезы огурца. Листья салата уложить ровным слоем на плоское блюдо, сверху положить огурцы с редисом.

# Салат из спаржевой фасоли с кунжутом

## *Ингредиенты*

500 г спаржевой фасоли, 50 г семян кунжута, 40 мл оливкового масла, соль по вкусу.

## *Способ приготовления*

Фасоль вымыть, отварить в слегка подсоленной кипящей воде до готовности, затем откинуть на дуршлаг, обсушить и нарезать кусочками длиной 3 см.

Кунжут обжарить в масле на разогретой сковороде до золотистого цвета. Фасоль выложить на блюдо, посолить, посыпать обжаренным кунжутом.

# Салат «Майский»

## *Ингредиенты*

300 г щавеля, 200 г редиса, 4 яйца, 50 г сметаны, соль по вкусу.

## *Способ приготовления*

Щавель вымыть и нарезать тонкими полосками. Редис вымыть, нарезать тонкими дольками.

Яйца сварить вкрутую, остудить в холодной воде и нарезать тонкими кружочками. Щавель смешать с редисом, посолить, заправить сметаной.

Салат уложить горкой и украсить кружочками яиц.

# Салат «Нимфа»

## *Ингредиенты*

3 крупные моркови, 200 г чернослива без косточек, 50 г зелени укропа, 20 г сметаны, 10 г сахара, соль по вкусу.

# 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.