

ОРИГИНАЛЬНЫЕ рецепты САЛАТОВ



ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!

- салаты из грибов, морепродуктов и рыбы, брынзы, сыра, творога, мяса и птицы, овощей и фруктов • соусы и приправы

Книга-подарок для каждой хозяйки!

Сергей Павлович Кашин
Оригинальные
рецепты салатов
Серия «Кулинарные фантазии»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5815071

Великолепные салаты / [сост. С. П. Кашин]: РИПОЛ классик; Москва;

2012

ISBN 9785386110611

Аннотация

Говорят, чтобы не набирать в весе и всегда держать свою фигуру в форме, нужно питаться исключительно салатами. Но часто забывается, что салат можно приготовить из всего, что найдётся в холодильнике. Просто смешайте ингредиенты в плошке, заправьте маслом, майонезом, лимонным соком или сметаной – салат готов!

В этой книге вы найдёте оригинальные рецепты разнообразных салатов из рыбы, мяса, овощей, фруктов, сыров и других вкусовностей!

Приятного аппетита!

Содержание

Введение	8
Салатные соусы и приправы	9
Майонез классический (универсальный)	9
Майонез домашний (универсальный)	11
Майонез легкий (универсальный)	12
Майонез ароматный (универсальный)	13
Майонез ореховый по-итальянски (для мясных и рыбных блюд)	14
Тертый столовый хрен по-русски (для мясных блюд)	15
Итальянский классический соус песто (для мясных и мучных блюд итальянской кухни)	16
Американский дрессинг из сыра (для овощных, мясных и рыбных блюд)	17
Мексиканская заправка (для овощных и мясных блюд)	18
Масляная заправка (для овощных салатов)	19
Лимонная заправка со сметаной (для овощных и фруктовых салатов)	20
Томатная заправка с йогуртом (для мясных и рыбных закусок)	21
Огуречная заправка с йогуртом (для птицы и мяса)	22

Сметанная заправка (для мясных и рыбных салатов)	23
Сметанная заправка с хреном (для рыбных салатов)	24
Сметанная заправка с чесноком (для салатов и блюд из курицы)	25
Масляная заправка с чесноком (для овощных салатов)	26
Медовая заправка с йогуртом (для овощных и грибных салатов)	27
Яблочная заправка с йогуртом (для овощных салатов и блюд из птицы)	28
Салаты из овощей и зелени	29
Салат весенний с маринованными огурцами	29
Салат из петрушки	30
Салат из свежей зелени	31
Салат из сельдерея с ореховым соусом	32
Салат из свежих овощей с яйцами	33
Салат весенний со сметаной	34
Салат из зеленого лука	35
Салат из зеленого лука, сыра и яиц	36
Салат из лука-порей и маслин	37
Салат из репчатого лука	38
Луковый салат	39
Салат из зеленого лука с яйцом	40
Салат из зеленого лука с яйцом и горчицей	41

Салат из редиса с майонезом	42
Салат листовой с яйцами	43
Салат из редьки с пассерованным луком	44
Салат из редиса и огурцов по-французски	45
Салат из зеленого лука с огурцами	46
Салат из редьки и яблок	47
Салат закусочный	48
Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами	49
Салат из моркови	50
Салат из моркови с медом	51
Салат из моркови с медом и орехами	52
Салат из свежих овощей с медом	53
Салат из моркови и яблок	54
Салат из яблок и моркови с грецкими орехами	55
Салат из моркови, яблок и изюма	56
Салат из моркови и яблок со сметаной	57
Салат из моркови, консервированного горошка и яблок	58
Салат из яблок, моркови и брынзы	59
Салат из сельдерея и моркови	60
Салат из сырых тертых овощей и яблок	61
Салат из свежих огурцов в сметане	62
Салат из сырых овощей	63
Салат из моркови, свеклы и огурцов	64

Салат из огурцов в горчичном соусе	65
Салат из свежих огурцов и зеленого лука	66
Салат из огурцов с репчатым луком	67
Украинский салат из огурцов	68
Салат из свежих огурцов	69
Венгерский салат из огурцов	70
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Великолепные салаты

©ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Говорят, что в Европе салаты не пользуются популярностью. ТО есть их, конечно, едят, но как-то странно – все по отдельности. К примеру, лежат на тарелке у европейца кусочек вареного яйца, половинка помидора и веточка зелени, а он ест и радуется: салат! И разве понять ему счастье настоящей хозяйки, когда стол ломится от еды, а гости то и дело просят: «Передайте мне вот тот салатик... А теперь, пожалуйста, вот этот!» Одним словом, темой этой книги являются именно САЛАТЫ – незаменимый атрибут любого праздничного стола.

Приятного аппетита!

Салатные соусы и приправы

Майонез классический (универсальный)

Ингредиенты

125 мл растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки горчицы, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 вареный желток, соль, сахар.

Способ приготовления

Вареный желток растереть, добавить горчицу, соль, размешать деревянной лопаткой в керамической чашке. Тонкой струйкой, не переставая растирать полученную массу, влить немного масла.

Когда смесь начнет густеть, добавить, не переставая помешивать, несколько капель лимонного сока. Затем ввести оставшееся масло, лимонный сок, сахар, соль.

Правильно приготовленный майонез должен иметь консистенцию сметаны. Для этого продукты, из которых делается майонез, должны быть комнатной температуры.

В случае если майонез все же получился жидким, нужно взять дополнительно 0,5 желтка, 0,5 ч. л. горчицы.

Все перемешать и растирать до тех пор, пока масса не загустеет. Затем, не переставая растирать, влить в нее небольшими порциями жидкий соус.

Майонез домашний (универсальный)

Ингредиенты

2 желтка, 0,25 чайные ложки оливкового масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки горчицы, соль, пряности, измельченный чеснок, лимонный сок.

Способ приготовления

Взбить миксером сырые желтки с горчицей и солью, по каплям вводя в смесь оливковое масло. Когда основная майонезная масса будет готова, вмешать в нее лимонный сок, пряности или чеснок, соль.

Майонез легкий (универсальный)

Ингредиенты

100 мл льняного или рапсового масла, 1 столовая ложка уксуса (3 %-ного), 1 желток, 200 г обезжиренного йогурта, $\frac{1}{2}$ чайной ложки горчицы, 0,25 ч. л. соли, сахар на кончике ножа.

Способ приготовления

Желток соединить с горчицей и солью. Постоянно помешивая, порциями влить масло. Когда масса загустеет, добавить уксус и йогурт. Сахар растворить в воде, влить в соус и перемешать. Майонез хранить в холодильнике до 7 дней, если йогурт добавлять не сразу, а по мере необходимости.

Майонез ароматный (универсальный)

Ингредиенты

3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка винного уксуса, 1 желток, 0,25 чайной ложки горчичного порошка, черный молотый перец, соль, специи, чеснок.

Способ приготовления

Желток взбить, добавить небольшими порциями растительное масло, не переставая взбивать. Когда масса загустеет, добавить уксус, горчичный порошок, соль и пряности. Использовать майонез сразу же после приготовления, поскольку в нем содержится сырой яичный желток.

Майонез ореховый по-итальянски (для мясных и рыбных блюд)

Ингредиенты

100 мл растительного масла, $\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонного или клюквенного сока, 25 г орехов.

Способ приготовления

Орехи с небольшим количеством растительного масла истолочь в ступке. Затем взбить венчиком, вливая небольшими порциями оставшееся масло. Когда масса загустеет, добавить лимонный или клюквенный сок. Использовать сразу после приготовления.

Тертый столовый хрен по-русски (для мясных блюд)

Ингредиенты

150 г корня хрена, 1–2 столовые ложки уксуса (9 %-ного), 2 г сахара, 2 г соли.

Способ приготовления

Корень хрена очистить, помыть в холодной воде, измельчить. Соединить с уксусом, сахаром, солью, переложить в стеклянную или фарфоровую емкость, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение нескольких часов. Приправу можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней.

Итальянский классический соус песто (для мясных и мучных блюд итальянской кухни)

Ингредиенты

2 пучка базилика, 2 столовые ложки фисташек, 3 зубчика чеснока, 125 мл оливкового масла, 0,25 чайной ложки соли.

Способ приготовления

Фисташки растолочь с чесноком и солью. Базилик измельчить в блендере, соединить с фисташковой смесью и, постоянное мешая, ввести оливковое масло.

Американский дрессинг из сыра (для овощных, мясных и рыбных блюд)

Ингредиенты

100 г сыра с голубой плесенью (горгонзолы, рокфора),
200 г майонеза, 200 г сметаны, 1 столовая ложка лимонного
сока, 2 столовые ложки винного уксуса.

Способ приготовления

Сыр размять вилкой, добавить майонез, размешать в блендере. Добавить остальные ингредиенты и смешать до однородной массы. Выдержать в холодильнике не менее 40 минут перед подачей на стол. Можно использовать не только как заправку к салатам и закускам, но и как самостоятельное блюдо.

Мексиканская заправка (для овощных и мясных блюд)

Ингредиенты

100 мл оливкового масла, 1 вареный желток, 1 луковица, 20 г каперсов, 5 столовых ложек уксуса (3 %-ного), $\frac{1}{2}$ чайной ложки горчичного порошка, по 1 чайной ложки мелко нарезанной зелени укропа и кинзы, $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелко нарезанной зелени кориандра, соль, перец.

Способ приготовления

Желток протереть сквозь сито, добавить горчичный порошок, соль, перец и мелко нарубленные каперсы, нашинкованный репчатый лук, зелень. Уксус соединить с оливковым маслом и влить в пряную массу, все тщательно перемешать.

Масляная заправка

(для овощных салатов)

Ингредиенты

100 мл растительного масла, 100 мл уксуса (3 %-ного), соль, сахар, черный молотый перец.

Способ приготовления

Растительное масло и уксус соединить, добавить соль, сахар и перец и тщательно перемешать.

Лимонная заправка со сметаной (для овощных и фруктовых салатов)

Ингредиенты

3 столовые ложки растительного масла, 100 г сметаны, 2–3 столовые ложки лимонного сока, 1 вареный желток, соль, сахар, черный молотый перец.

Способ приготовления

Желток протереть, посолить, добавить растительное масло, лимонный сок, сметану, сахар, перец, все перемешать.

Томатная заправка с йогуртом (для мясных и рыбных закусок)

Ингредиенты

1 помидор, 10 оливок или маслин без косточек, 200 г йогурта, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Помидор и маслины мелко нарезать, добавить измельченный с помощью чеснокодавилки чеснок, зеленый лук, йогурт, приправить солью, перцем и тщательно перемешать.

Огуречная заправка с йогуртом (для птицы и мяса)

Ингредиенты

2 свежих огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г йогурта, 2 столовые ложки мелко нарубленного зеленого лука, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Огурец, горошек, лук измельчить с помощью миксера, добавить йогурт, приправить перцем и солью, тщательно перемешать, положить в стеклянную емкость, плотно закрыть крышкой и дать настояться.

Сметанная заправка (для мясных и рыбных салатов)

Ингредиенты

50 г сметаны, 50 мл уксуса (3 %-ного), 1 чайная ложка сахарной пудры, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Сметану смешать с уксусом, добавить сахарную пудру, соль, перец, взбить с помощью миксера и охладить.

Сметанная заправка с хреном (для рыбных салатов)

Ингредиенты

100 г нежирной сметаны, 1 столовая ложка натертого хрена, соль.

Способ приготовления

Сметану соединить с хреном, добавить соль и хорошо перемешать. Заправка идеально сочетается с рыбными салатами.

Сметанная заправка с чесноком (для салатов и блюд из курицы)

Ингредиенты

150 г сметаны, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка меда, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Сметану смешать с измельченным чесноком, лимонным соком и медом, приправить солью и перцем, взбить.

Масляная заправка с чесноком

(для овощных салатов)

Ингредиенты

1 столовая ложка оливкового масла, 1 зубчик чеснока, соль, черный или красный молотый перец, лимонный сок.

Способ приготовления

Чеснок измельчить, добавить оливковое масло, соль и пряности, все тщательно перемешать.

Рекомендуется для заправки салатов с кочанным или листовым салатом.

Медовая заправка с йогуртом (для овощных и грибных салатов)

Ингредиенты

3 чайные ложки меда, 300 г йогурта, 1 чайная ложка горчицы, 2 столовые ложки лимонного сока, 5 г цедры апельсина.

Способ приготовления

Мед соединить с горчицей, добавить йогурт, лимонный сок и цедру, все тщательно перемешать.

Яблочная заправка с йогуртом (для овощных салатов и блюд из птицы)

Ингредиенты

1 яблоко, 200 г йогурта, 1 чайная ложка карри.

Способ приготовления

Яблоко измельчить, сразу же перемешать с йогуртом, чтобы оно не потемнело, добавить карри.

Салаты из овощей и зелени

Салат весенний с маринованными огурцами

Ингредиенты

1 головка кочанного салата, 5 редисок, 2 маринованных огурца, пучок лука-порея, 1 вареное яйцо, лимонный сок или раствор лимонной кислоты.

Способ приготовления

Зеленый салат нарезать лапшой, редиску, небольшие маринованные огурчики – мелкими ломтиками, лук-порей мелко порубить и все смешать. Посолить, сбрызнуть лимонным соком (или раствором лимонной кислоты), еще раз перемешать и сверху посыпать мелко рубленным вареным яйцом, а еще лучше – протертым желтком.

Салат из петрушки

Ингредиенты

1 большой пучок петрушки, 1 луковица, 1 лимон, соль.

Способ приготовления

Петрушку и лук мелко порубить и смешать с нарезанной кубиками мякотью лимона. Посолить и осторожно перемешать.

Салат из свежей зелени

Ингредиенты

1 стакан мелко нарезанных листьев сельдерея, 20 г укропа, $\frac{1}{2}$ стакана тертой моркови, $\frac{1}{4}$ стакана мелко нарезанного зеленого лука, по 2 столовые ложки уксуса и растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, 1 вареное яйцо, листья салата.

Способ приготовления

Нарезанную зелень сельдерея и укропа смешать с тертой морковью, добавить мелко нарезанный лук. Все перемешать, выложить на блюдо на слой зеленого салата и полить заправкой, приготовленной из смеси уксуса, растительного масла и толченого чеснока, или сметаной. Украсить кружочками крутого яйца.

Салат из сельдерея с ореховым соусом

Ингредиенты

100 г зелени сельдерея, $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов, 5–6 зубчиков чеснока, ломтик белого хлеба, по 2 столовые ложки уксуса и растительного масла, соль, перец.

Способ приготовления

Зелень сельдерея мелко нарезать.

$\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов пропустить через мясорубку и смешать с растертым чесноком до получения однородной массы, добавить хорошо размоченный и отжатый ломтик хлеба, уксус, подсолнечное масло, соль, перец, все тщательно перемешать. Заправить сельдерей соусом.

Салат из свежих овощей с яйцами

Ингредиенты

300 г зеленого салата, 4 помидора, 1 небольшой свежий огурец, 2 яйца, сваренных вкрутую, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стебель лука-порея (белая часть), лимонный сок, черный перец, соль.

Способ приготовления

Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца с добавлением соли по вкусу. Вымытый и очищенный зеленый салат крупно нарезать, помидоры нарезать дольками, а огурец (неочищенный) – кружочками. Яйца разрезать на четвертинки. Приготовленные продукты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать. Смесь распределить на тарелки для подачи и посыпать мелко нарезанным луком-пореем.

Салат весенний со сметаной

Ингредиенты

4 яйца, 75 г редиса, 100 г огурцов, 100 г листового зеленого салата, 150 г сметаны, 100 г зеленого лука, сахар, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, измельчить. Редис, огурцы, лук и яйца, сваренные вкрутую, мелко нарезать, добавить соль и сахар по вкусу, перемешать, выложить в салатницу, полить сметаной, сверху посыпать зеленью.

Салат из зеленого лука

Ингредиенты

500 г зеленого лука, 100 г сметаны, зелень, соль.

Способ приготовления

Лук нашинковать, посолить, полить сметаной или салатной заправкой, посыпать зеленью. Можно добавить дольки вареных яиц.

Салат из зеленого лука, сыра и яиц

Ингредиенты

3 яйца, 50 г зеленого лука, 300 г сыра, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Сыр и сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, перемешать с луком и положить в тарелку с растертым с солью чесноком, все хорошо перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде 30 минут.

Салат из лука-порей и маслин

Ингредиенты

2–3 стебля лука-порей, $\frac{1}{2}$ стакана томатного сока (или 3 чайные ложки томата-пюре, разбавленного теплой водой), 15 маслин, 3–4 столовые ложки растительного масла, несколько капель лимонного сока, петрушка, соль, черный перец.

Способ приготовления

Очищенный и вымытый лук-порей мелко нарезать и залить томатным соком с добавлением соли и лимонного сока. Прибавить маслины, удалив из них косточки, растительное масло и черный перец. Салат размешать и сложить в салатник, сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой и по желанию украсить четвертинками сваренных вкрутую яиц.

Салат из репчатого лука

Ингредиенты

3–4 головки сладкого репчатого лука, 2–3 кислых яблока, 2 картофелины, по 1 пучку петрушки и укропа, 6 столовых ложек майонеза, несколько капель лимонного сока.

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать крупными кусками, отварить в подсоленной воде, отцедить, размять вилкой и охладить. Затем прибавить нарезанный тонкими кружочками лук, посолив его щепоткой соли, очищенные от семян яблоки, измельченные вместе с кожурой на крупной терке, половину всего количества мелко нарезанных петрушки и укропа и половину всего количества майонеза, разбавив его частью картофельного отвара и заправив по вкусу несколькими каплями лимонного сока. Смесь размешать и выложить в салатник или распределить на порции, заправить остальным количеством майонеза и посыпать оставшимся количеством петрушки и укропа.

Луковый салат

Ингредиенты

200 г репчатого лука, 4 яйца, 100 г сыра, 150 г яблок, по 1 столовой ложке зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления

Нарезать лук тонкими полукольцами, сложить в дуршлаг, обдать кипятком, затем холодной водой. Тщательно отжать лук, уложить на блюдо, полить майонезом. Сваренные вкрутую 4 яйца очистить, мелко порубить, уложить поверх лука, полить майонезом. Сыр натереть на терке с крупными отверстиями, уложить на яйца и снова полить майонезом. Яблоки очистить, натереть на терке с крупными отверстиями, уложить на сыр. Салат сверху полить майонезом, подровнять края, украсить зеленью.

Салат из зеленого лука с яйцом

Ингредиенты

1 кг зеленого лука, 2 яйца, 200 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Нарезать лук, соединить с частью нарезанных яиц, добавить сметану, соль и перемешать. При подаче на стол оформить оставшимися яйцами и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из зеленого лука с яйцом и горчицей

Ингредиенты

100 г зеленого лука, 4 яйца, 80 г растительного масла, 20 г горчицы, сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца очистить, нарезать кубиками. Один желток оставить для соуса. Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с яйцами.

Желток тщательно растереть в чашке, размешать с горчицей до получения однородной массы и, не прекращая помешивания, соединить с маслом, добавить по вкусу соль, сахар, перец. Салат заправить приготовленным соусом, украсить ломтиками помидоров или декоративно нарезанной морковью.

Салат из редиса с майонезом

Ингредиенты

300 г редиса, 1 яйцо, 150 г майонеза, зеленый лук, зелень, соль.

Способ приготовления

Редис нарезать кружочками, вареное яйцо порубить, лук мелко нарезать, все смешать, по солить, заправить майонезом. Украсить зеленью.

Салат листовой с яйцами

Ингредиенты

200 г листьев зеленого салата, 4 яйца, $\frac{1}{2}$ красного сладкого перца, 60 г зеленого лука, майонез, соль.

Способ приготовления

Салат нарезать соломкой, перец и сваренные вкрутую яйца порубить, посолить. Залить майонезом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из редьки с пассерованным луком

Ингредиенты

400 г редьки, 2 луковицы, растительное масло.

Способ приготовления

Лук пассеровать, соединить с нарезанной тонкими ломтиками или соломкой редькой, солью и перемешать.

Салат из редиса и огурцов по-французски

Ингредиенты

2 огурца, 1 пучок редиса, 1 лимон, 50–100 г тертого сыра, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

Огурцы нарезать очень мелко. Редис очистить, порезать и полить соком лимона. На блюдо в центр положить редис, вокруг него – мелко нарезанные огурцы, посыпанные натертым сыром. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из зеленого лука с огурцами

Ингредиенты

100 г зеленого лука, 2 яйца, 100 г огурцов, 5 г горчицы, 30 г растительного масла, 5 долек чеснока, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Желтки вареных яиц растереть с чесноком и горчицей, добавляя понемногу растительное масло. Полученный соус смешать с предварительно нарезанными белками яиц, луком, огурцами и петрушкой. Добавить соль, перец.

Салат из редьки и яблок

Ингредиенты

200 г редьки, 200 г яблок, 1 красный сладкий перец, 4 дольки чеснока, 80 г майонеза.

Способ приготовления

Очищенные редьку и яблоки нарезать соломкой, смешать с мелко нарезанным перцем и толченым чесноком, полить майонезом.

Салат закусочный

Ингредиенты

250 г редьки, 200 г огурцов, 40 г зеленого лука, 150 г сметаны, кислота лимонная, укроп, соль.

Способ приготовления

Очистить редьку и натереть на терке с крупными отверстиями. Очистить, нашинковать свежие огурцы, перемешать, посолить и заправить лимонной кислотой или лимонным соком, уложить горкой в салатницу, посыпать нашинкованным зеленым луком, полить сметаной и украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами

Ингредиенты

300 г редиса, 200 г яблок, 100 репчатого лука, 100 г маринованных огурцов, 100 г сметаны или майонеза, зелень.

Способ приготовления

Редис натереть на мелкой терке, смешать с натертыми на крупной терке яблоками, мелко нарезанными маринованными огурцами и репчатым луком. Заправить сметаной или майонезом. Посыпать зеленью.

Салат из моркови

Ингредиенты

3 крупные морковки, 2 столовые ложки толченых орехов, сок одного лимона, 4 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить орехи, посолить, полить соком лимона и растительным маслом, тщательно перемешать.

Салат из моркови с медом

Ингредиенты

200 г моркови, 60 г меда, 2 столовые ложки сметаны, лимонная кислота, зелень петрушки.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на мел кой терке, перемешать с промытой и мелко на рубленной зеленью петрушки. Заправить медом (жидким), лимонной кислотой и сметаной.

Салат из моркови с медом и орехами

Ингредиенты

200 г моркови, 3 столовые ложки меда, 5 столовых ложек молотых орехов (любых).

Способ приготовления

Очищенную сырую морковь натереть на терке с мелкими отверстиями, полить растопленным и остывшим медом, перемешать и посыпать мелкорублеными грецкими орехами. Грецкие орехи можно заменить арахисом или миндалем.

Салат из свежих овощей с медом

Ингредиенты

300 г моркови, листья сельдерея, 2 яблока, 2 крупно толченых ядра грецкого орехов, 2 столовые ложки растительного масла, немного тертой лимонной цедры, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 2 столовые ложки пчелиного меда, соль, петрушка.

Способ приготовления

Очищенные морковь и яблоки измельчить на терке, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки, затем прибавить толченые орехи, лимонный сок и растительное

масло. Смесь размешать и распределить по тарелкам для подачи на стол. Каждую порцию залить пчелиным медом.

Салат из моркови и яблок

Ингредиенты 150 г моркови, 100 г яблок, по 1 столовой ложке майонеза, зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления

Очищенные яблоки и морковь натереть, перемешать, уложить в салатник. Заправить майонезом, украсить зеленью петрушки, укропа.

Салат из яблок и моркови с грецкими орехами

Ингредиенты

300 г моркови, 400 г яблок, 1 стакан молотых орехов, 150 г майонеза, листья зеленого салата.

Способ приготовления

Морковь натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой. Очищенные яблоки нарезать соломкой или ломтиками. Подготовленные ядра орехов соединить с морковью и яблоками, добавить майонез, соль и перемешать. Перед подачей на стол украсить ломтиками яблок и листиками салата.

Салат из моркови, яблок и изюма

Ингредиенты

500 г моркови, 250 г яблок, 2 столовые ложки изюма, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка сахара, лимонная кислота.

Способ приготовления

Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой воде на 25–30 минут. Морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить со сметаной, изюмом, сахаром, солью, лимонной кислотой и хорошо перемешать. Украсить яблоками и морковью.

Салат из моркови и яблок со сметаной

Ингредиенты

300 г моркови, 250 г яблок, 2 столовые ложки растительного масла, сок 1 лимона, 1 яичный желток, 100 г сметаны, 1 чайная ложка рубленой зелени петрушки, тертая лимонная цедра, 1 щепотка молотого черного перца, 1 чайная ложка сахара или меда, соль.

Способ приготовления

В эмалированной посуде смешать растительное масло с соком лимона, добавить сметану, яичный желток и специи. Яблоки очистить, натереть лимоном, чтобы не потемнели, натереть на крупной терке, добавить к приготовленной жидкости. Почищенную, немного подсушенную морковь натереть на мелкой терке и тоже добавить к яблочной массе. Посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из моркови, консервированного горошка и яблок

Ингредиенты

400 г моркови, 200 г яблок, 200 г зеленого консервированного горошка, 1 столовая ложка майонеза, 1 чайная ложка сахара.

Способ приготовления

Морковь отварить, яблоки нарезать тонкими ломтиками, нарезать кубиками морковь, добавить консервированный зеленый горошек, майонез, соль, немного сахара. И все перемешать.

Салат из яблок, моркови и брынзы

Ингредиенты

2 яблока, 1 морковь, 100 г брынзы, 1 головка лука репчатого, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. майонеза, перец.

Способ приготовления

Нарезанные мелкими кубиками яблоки, морковь и брынзу смешать с мелко измельченным репчатым луком, добавить молотый перец, лимонный сок.

Смесь выложить в салатницу, полить майонезом и украсить кубиками брынзы.

Салат из сельдерея и моркови

Ингредиенты

1 корень сельдерея, 1 морковь, $\frac{1}{2}$ стакана мелко нарезанных зеленого лука и зелени петрушки, сок одного лимона, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Для украшения

1 сваренное вкрутую яйцо, маслины.

Способ приготовления

Перемешать измельченные на терке сельдерей и морковь с луком и петрушкой, добавить сок лимона, растительное масло, соль. Выложить на блюдо, украсить дольками яйца и маслинами.

Салат из сырых тертых овощей и яблок

Ингредиенты

200 г моркови, 200 г свеклы, 200 г редьки, 600 г яблок, лимонный сок или раствор лимонной кислоты.

Способ приготовления

На мелкой терке натереть отдельно морковь, свеклу, редьку. На крупной терке натереть столько яблок, сколько хватит для трех салатов.

Для сохранения цвета натертые яблоки сбрызнуть лимонным соком или раствором лимонной кислоты. Каждый из натертых корнеплодов в отдельной посуде хорошо перемешать с массой натертых яблок в равных количествах. Таким образом, получится три сочных салата, различных по вкусу и цвету. Их можно выложить на одно блюдо разноцветными рядами.

Салат из свежих огурцов в сметане

Ингредиенты

400 г огурцов, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, зелень укропа.

Способ приготовления

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед по дачей на стол огурцы слегка посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом.

Салат из сырых овощей

Ингредиенты

150 г моркови, 50 г корня сельдерея или петрушки, 250 г помидоров, 250 г огурцов, 250 г капусты белокочанной, 250 г сметаны (майонеза).

Способ приготовления

Очищенные корнеплоды нарезать соломкой, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, капусту нашинковать. Овощи перемешать и при подаче на стол заправить майонезом или сметаной.

Салат из моркови, свеклы и огурцов

Ингредиенты

300 г моркови, 150 г вареной свеклы, 200 г огурцов, 100 г корня сельдерея, 100 г зеленого салата, 1 стакан сметаны, соль, зелень.

Способ приготовления

Морковь и сельдерей натереть на терке. Свеклу, свежие огурцы, листики салата нарезать соломкой.

Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной, солью и перемешать. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из огурцов в горчичном соусе

Ингредиенты

500 г огурцов, 1 яичный желток, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка готовой горчицы, 1 столовая ложка сметаны, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, очистить и нарезать брусочками или кубиками. Яичный желток хорошо растереть, добавить к нему растертый с солью чеснок, готовую горчицу и сметану.

Тщательно перемешать, подсолить (можно также прибавить сахар по вкусу).

Огурцы выложить в салатник, залить соусом, посыпать зеленью укропа или петрушки.

Салат из свежих огурцов и зеленого лука

Ингредиенты

800 г огурцов, 100 г зеленого лука, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками, лук зеленый нашинковать. Подготовленные продукты смешать, заправить сметаной или са латной заправкой. При подаче на стол посыпать зеленым луком.

Салат из огурцов с репчатым луком

Ингредиенты

400 г огурцов, 100 г репчатого лука, зелень петрушки, уксус,
сахар, соль.

Способ приготовления

Огурцы нарезать тонкими кружочками, выложить на плоскую тарелку. Лук нарезать кольцами, залить кипятком с добавлением уксуса. Остывший лук положить на огурцы, залить уксусом с солью и сахаром. Украсить зеленью петрушки.

Украинский салат из огурцов

Ингредиенты

500 г огурцов, 6 молодых луковиц.

Для приправы

3 столовые ложки сливок, 3 столовые ложки лимонного сока, пучок зеленого лука, соль, перец молотый (любой).

Способ приготовления

Огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими кружками и разделить на кольца. Если лук очень молодой, то можно добавить и зеленую часть (приблизительно 5 см). Приправить лук по вкусу солью и перцем, добавить оливки и лимонный сок, хорошо перемешать и готовой приправой залить огурцы. Сверху посыпать нарезанным зеленым луком.

Перед подачей на стол охладить.

Салат из свежих огурцов

Ингредиенты

500 г огурцов, 100 г лука-порея, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, соль, горчица, 2 столовые ложки сметаны, зеленый лук.

Способ приготовления

Вымыть огурцы, нарезать тонкими кружочками, посолить и распределить по порциям, заправить уксусом (лимонным соком или лимонной кислотой, разведенной водой), растительным маслом и горчицей по вкусу, посыпать мелко нарезанным укропом и выдержать 5–6 минут в холодильнике. Перед подачей залить 2 ст. ложками сметаны и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Венгерский салат из огурцов

Ингредиенты

500 г огурцов, 1 луковица, 2 столовые ложки белого вина, уксус, соль, молотый перец, сладкая красная паприка.

Способ приготовления

Огурцы очистить, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, нарезать кружками и разделить на кольца, добавить к огурцам, посолить и осторожно перемешать, затем оставить на 1 час. Огуречный сок слить в салатницу, добавить уксус, разбавленный небольшим количеством вина, посолить, поперчить по вкусу. Приготовленной приправой полить огурцы. Салат украсить небольшим стручком паприки, перед подачей на стол охладить.

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.