

Любовь Поливалина

Салаты на любой вкус



Любовь Александровна Поливалина

Салаты на любой вкус

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6191583

Л. А. Поливалина. Салаты на любой вкус: Научная книга; Москва; 2013

Аннотация

Книга содержит разнообразные рецепты салатов на любой вкус, в ней можно найти как блюда из обычных продуктов, так и экзотическую кухню, которой можно приятно удивить гостей или просто разнообразить привычный рацион. Воспользовавшись приведенными в данной книге советами, даже не очень опытная хозяйка сможет приготовить поистине кулинарные шедевры из тех продуктов, которые обычно находятся под рукой. Эта книга незаменима в летний период на даче, т. к. содержит множество рецептов, в которых используются овощи и фрукты, растущие практически на любом дачном участке.

Содержание

Введение	7
1. Салаты витаминные	10
Полезные овощи	11
Салаты из помидоров	11
Салат «Летний»	11
Салат «Летняя сказка»	11
Салат «Краски лета»	12
Салат из помидоров с кислым молоком	13
Салат из помидоров и зеленого горошка	13
Фаршированные помидоры	14
Салат из помидоров с картофелем	15
Салат из помидоров, киви и яблок	15
Салат из свежих помидоров, яблок и осетровой рыбы	16
Салат из помидоров, перца и брынзы	16
Помидоры с творогом	17
Салат «Зеленый»	17
Салат из помидоров и яиц с рыбными консервами	18
Салат из помидоров с фасолью	18
Салат «Фаселевый»	19
Помидорные «корзиночки»	19
Салат из помидоров и сыра с чесноком	20

Салат из помидоров с копченой курицей	21
Салат «Весенний»	22
Салат из помидоров и болгарского перца	22
Салат из помидоров и огурцов с хреном	23
Салат из цветной капусты	23
Салат «Томатный»	24
Помидоры, фаршированные сыром	24
Салат «Праздничный»	25
Салат «Овощной»	26
«Огонек»	26
Салат «Луковый»	27
Салат «Для друзей»	27
Салат «Нежный»	28
Салат «Букет»	28
Закуска из помидоров в желе	28
Салат из маринованных помидоров	29
Салат «Здоровье»	29
Салат из помидоров с фруктами	30
Салат из помидоров в томатном соку	30
Салаты из огурцов	31
Салат «Оригинальный»	31
Овощной салат с фруктами и ягодами	31
«Спрятанные огурчики»	32
Салат «Радуга»	33
Салат из малосольных огурцов и цветной капусты	33

Салат из огурцов, капусты и моркови	34
Салат «Питательный»	34
Салат из огурцов по–французски	35
Салат из огурцов и редиски	36
Салат «Деревенский»	36
Салат из огурцов и вареной кукурузы	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Любовь Поливалина

Салаты на любой вкус

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

Данная книга призвана стать помощником в приготовлении абсолютно различных салатов, из нее также могут почерпнуть для себя много нового как любители экзотических рецептов, так и приверженцы традиционных вкусов, она позволит расширить и разнообразить пищевой рацион как в летнее, так и в зимнее время, что очень важно, поскольку зимой организм человека особенно нуждается в витаминах.

Книга состоит из нескольких разделов и глав, вот более подробная информация о том, что именно можно найти в том или ином разделе.

О том, как обогатить свое питание полезными витаминами и микроэлементами, какие салаты лучше использовать при лечении авитаминоза, общей ослабленности организма или при большом физическом и умственном напряжении, можно узнать в первом разделе данной книги.

Во второй главе первого раздела рассказывается о салатах из экзотических фруктов. С их помощью можно разнообразить любой праздничный стол, удивить гостей. Все эти салаты также можно подавать и как отдельные десертные блюда. Особенно приятным подарком эти рецепты станут для гурманов.

Третья глава посвящена также сладким десертным салатам, но для их приготовления уже используются не экзоти-

ческие фрукты, а обычные ягоды.

Раздел второй посвящен салатам из мяса и рыбы. Эти рецепты можно использовать для приготовления холодных закусок, отдельных блюд для праздничного или повседневного стола.

Раздел третий включает в себя рецепты из довольно калорийных продуктов, поэтому данные салаты можно использовать и в качестве гарниров, и даже как основные блюда изысканного и разнообразного стола.

В четвертом разделе можно найти несложные рецепты салатов, которые можно приготовить, не тратя на это много времени и используя те продукты, которые находятся под рукой в данный момент. Используя приведенные в этом разделе рекомендации, можно сэкономить и на времени, и на продуктах, причем качество готовых блюд будет отнюдь не меньшим, чем если бы на их приготовление был потрачен целый день.

Заключительный, пятый раздел посвящен особой кухне, кухне для любимых. Рецепты, приведенные в этом разделе, можно использовать при приготовлении торжественного или романтического ужина для любимого человека. Ваши кулинарные достоинства будут по достоинству оценены любимым человеком, а дорога к его или ее сердцу станет намного короче и прямее.

Эта книга станет как незаменимым пособием для начинающих кулинаров, так и прекрасным подарком уже опытному

повару. Приготовление блюд, рецепты которых приведены в этой книге, может также пробудить в кулинару фантазию к составлению собственных рецептов или к оформлению уже готовых салатов.

Желаем удачи!

1. Салаты витаминные



Полезные овощи

Салаты из помидоров

Салат «Летний»

Требуется:

5 средних помидоров, 3 средних огурца, 2 яйца, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука, растительное масло, свежая зелень.

Способ приготовления

Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам. Яйца сварите, охладите (не опуская в холодную воду, это разрушает питательные вещества), порежьте и вмешайте в салат. Положите лук, посолите и полейте маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

Салат «Летняя сказка»

Требуется:

300 г помидоров, по 200 г майонеза и огурцов, 150 г зеленого горошка, по 100 г брокколи, красной смородины и цветной капусты, 2 сладких болгарских перца, по пучку ли-

стового салата и шпината, соль, перец.

Способ приготовления

По отдельности отварите капусту и половину всего горошка, остудите и разделите капусту на соцветия. Перцы нарежьте тонкими полосками. Листья салата и шпината тонко постригите ножницами. Помидоры и огурцы порежьте ломтиками, ягоды красной смородины снимите с плодоножек (оставьте несколько веточек для украшения). Капусту, свежий и отварной горошек, сладкий перец, огурцы и $\frac{2}{3}$ помидоров смешайте, залейте майонезом, к которому заранее добавьте соль и перец. Выложите в салатницу и украсьте дольками помидоров и веточками красной смородины.

Салат «Краски лета»

Требуется:

5 помидоров, 3 огурца, пучок зеленого лука, 2 болгарских сладких перца, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, соль.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры нарежьте колечками. У перцев срежьте основания, удалите семена и плодоножки. Порежьте перцы поперек тонкими колечками. Зеленый лук порубите ножом.

На плоское блюдо выложите слоями кольца из помидоров, огурцов и перца. Каждый слой посолите, залейте салат майонезом и посыпьте измельченным зеленым луком.

Салат из помидоров с кислым молоком

Требуется:

0,5 кг спелых помидоров, 1 стакан кислого молока, небольшая луковица, 4 ст. л. растительного масла, 4 яйца, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Помидоры очистите и нарежьте кружочками. Сварите вкрутую яйца и порежьте. Петрушку и лук мелко порежьте. Отцедите кислое молоко и взбейте с растительным маслом. Положите на дно в салатницу петрушку, ряд помидоров, яйца, немного лука, остальные помидоры, посыпьте оставшейся петрушкой и луком, заправьте салат взбитым кислым молоком. Уберите салат на полчаса в холодильник или холодное место.

Салат из помидоров и зеленого горошка

Требуется:

1–1,5 кг свежих помидоров, 200 г консервированного зеленого горошка, 200–250 г майонеза, 4–5 картофелин.

Способ приготовления

Помидоры порежьте небольшими дольками. Добавьте горошек, порезанный отварной картофель, все перемешайте и заправьте майонезом. При подаче к столу посыпьте зеленью.

Фаршированные помидоры

Требуется:

10 помидоров одинаковой величины, 1 стакан риса, 300 г почек, луковица, яйцо, немного зелени укропа или петрушки, 100 г сметаны, 25 г жира для жарки, соль, перец.

Способ приготовления

Почки для фарша мелко порежьте и поджарьте на сковороде. Постепенно добавляйте мелко нарезанный лук и воду, тушите почки до готовности. Не забывайте подливать воду при необходимости.

Рис варите отдельно до готовности в соленой воде, после этого промойте холодной водой, чтобы он не слипался.

Когда почки немного подрумянятся, пропустите их вместе с луком через мясорубку и смешайте с вареным рисом, яйцом, солью и перцем.

У помидоров срежьте верхушки и выньте из них сердцевину, только не выбрасывайте верхушки. Наполните их фаршем, смешанным с мякотью, и сверху накройте верхушками. Смажьте противень каким-нибудь жиром и уложите на него помидоры, поставьте в духовку и выпекайте около 15 мин. Затем посыпьте зеленью петрушки и подавайте к столу. Лучше, если помидоры остынут немного и станут теплыми.

Салат из помидоров с картофелем

Требуется:

по 200 г помидоров и стручковой фасоли, 500 г картофеля, 3 яйца, 2 огурчика, 100 сметаны или простокваши, соль, любая летняя зелень (чем больше, тем лучше).

Способ приготовления

Отваренный картофель и яйца нарежьте кубиками, огурец – соломкой, а помидоры – дольками. Фасоль порежьте на кусочки длиной 3–4 см и отварите в подсоленной воде, добавив при варке кусочек сахара. Все компоненты смешайте, посолите и заправьте сметаной. Подавайте, густо посыпав зеленью.

Салат из помидоров, киви и яблок

Требуется:

по 2 помидора, киви и яблока, $\frac{1}{4}$ стакана йогурта, соль, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления

Киви очистите, яблоки разрежьте и удалите из них косточки. Киви, яблоки и помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Йогуртом, смешанным с сахаром и солью, заправьте салат и подайте его как гарнир к блюдам из отварного мяса.

Салат из свежих помидоров, яблок и осетровой рыбы

Требуется:

300 г осетровой рыбы, по 100 г свежих помидоров и яблок, свежий огурец, 3 картофелины, яйцо, 50 г зелени салата, 200 г майонеза, сахар, соль.

Способ приготовления

Отварите рыбу и картофель. Нарежьте их небольшими ломтиками, а также свежие помидоры, яблоки и огурец. Добавьте крупно нарезанные листья салата и, заправив майонезом, солью и сахаром, все осторожно перемешайте. Выложите горкой в салатницу и украсьте листиками салата, более крупными ломтиками рыбы, кружочками помидоров, огурца и дольками яйца.

Салат из помидоров, перца и брынзы

Требуется:

по 200 г помидоров, сладкого красного и зеленого перца, брынзы и сметаны, 100 г свежих огурцов, 2–3 дольки чеснока, зелень сельдерея или петрушки, соль.

Способ приготовления

Помидоры нарежьте кружочками, перец – кольцами, огурцы – кубиками. Мелко раскрошите брынзу. Нашинкуйте зе-

лень и чеснок. Все смешайте и заправьте сметаной и солью по вкусу.

Помидоры с творогом

Требуется:

по 500 г творога и помидоров, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Насыпьте в творог соль, перец и разотрите его в плоской чашке. У помидоров вырежьте середину и удалите всю мякоть. Массой из творога заполните помидоры. Выложите на плоское блюдо и каждый помидор украсьте веточкой петрушки.

Салат «Зеленый»

Требуется:

по 200 г помидоров и огурцов, 50 г подсолнечного масла, зелень петрушки, укропа и лука, листья салата, соль.

Способ приготовления

Мелко порежьте помидоры и огурцы, посолите, добавьте в них зелень, полейте подсолнечным маслом и перемешайте.

Салат из помидоров и яиц с рыбными консервами

Требуется:

$\frac{1}{2}$ кг помидоров, 5 яиц, по 150–200 г рыбных консервов и майонеза, 50 г сливочного масла, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Верхушки помидоров срежьте. Чайной ложечкой аккуратно выньте мякоть из них и положите ее отдельно. Яйца отварите и мелко нарежьте, смешайте с мякотью помидоров.

Рыбные консервы разомните и заправьте майонезом. Перемешайте с яйцами и мякотью помидоров. Посолите, поперчите и положите зелень. Перемешайте. Чайной ложечкой положите аккуратно в каждый помидор смесь так, чтобы он был набит ею полностью.

Каждый помидор с начинкой украсьте масляным цветком. Чтобы сделать его, вам понадобится слегка нагреть масло – до консистенции густой сметаны, положить в кондитерский шприц и выдавить оттуда небольшой цветочек на каждый помидор. Разложите помидоры на тарелке. Подавайте блюдо холодным.

Салат из помидоров с фасолью

Требуется:

200 г помидоров, 300 г фасоли, 2 картофелины, луковица, 30 г томатной пасты, 90 г майонеза, зелень укропа, соль, 50 г маргарина.

Способ приготовления

Замочите фасоль на ночь, а утром отварите ее в небольшом количестве воды. Порежьте на маленькие кубики очищенный вареный картофель, лук спассеруйте в маргарине. Нарежьте помидоры.

Все смешайте и посолите, добавьте зелень, положите майонез с томатной пастой и еще раз перемешайте.

Салат «Фасолевый»

Требуется:

2 помидора, 300 г фасоли, головка репчатого лука, зелень, растительное масло, соль.

Способ приготовления

Отварите фасоль, нарежьте лук, спассеруйте, соедините с помидорами, нарезанными кружочками, слегка поджарьте на растительном масле, добавьте фасоль, укроп, соль и потушите.

Помидорные «корзиночки»

Требуется:

1 яйцо, 3 помидора, $\frac{1}{2}$ банки тунца в собственном соку,

1 ч. л. каперсов, по 75 г майонеза и натурального йогурта без добавок, $\frac{1}{3}$ пучка салата, соль, молотый черный и красный перец по вкусу.

Способ приготовления

Сварите яйцо. С каждого помидора срежьте «крышечку», удалите мякоть, измельчите ее и сложите в отдельную миску.

Слейте жидкость с консервов. Мелко нарежьте яйцо и каперсы, смешайте с измельченной рыбой, солью, перцем и помидорной мякотью. Залейте майонезом и йогуртом.

Выложите тарелку салатными листьями. Помидорные коробочки наполните получившимся у вас фаршем, выложите на салатные листья и закройте «крышечками». Подавайте к столу с белым хлебом.

Салат из помидоров и сыра с чесноком

Требуется:

1 кг помидоров, 300 г пикантного сыра, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки, укропа и базилика – по $\frac{1}{2}$ пучка, 100 г майонеза, соль, черный молотый перец, маслины.

Способ приготовления

Выберите не очень крупные твердые помидоры, острым ножом срежьте верхнюю часть и ложечкой выньте мякоть. Сыр натрите на терке и смешайте с майонезом. Зелень и зубчики чеснока очень мелко порубите и смешайте с сырной массой. Добавьте по вкусу соль и перец. Этой начинкой на-

полните помидоры и накройте их «крышечками». Большое плоское блюдо покройте листьями базилика и выложите на них помидоры. На крышечки сверху майонезом из корнетика выдавите узоры и положите по половинке маслины.

Салат из помидоров с копченой курицей

Требуется:

по 200 г мясистых помидоров и копченой курицы, 150 г отварного мяса, 100 г свежих огурцов, по 50 г зеленого горошка и сладкого болгарского перца, 2 яйца, луковица, $\frac{1}{2}$ баночки майонеза, апельсин, пучок листового салата, по 30 г маринованных каперсов для украшения и тертого сыра пармезан.

Способ приготовления

Копченую курятину, мясо и свежие огурцы нарежьте соломкой. Сладкий перец порежьте кубиками. Яйца мелко порубите, помидоры порежьте ломтиками, апельсин почистите и порежьте мякоть на мелкие кусочки, а лук – тонкими ломтиками. Все соедините, заправьте майонезом и тщательно перемешайте. В салатницу на дно уложите листья салата, выложите горкой салат. Посыпьте сыром пармезан и украсьте каперсами.

Салат «Весенний»

Требуется:

5 средних помидоров, 3 средних огурца, 2 яйца, 1 ст. л. зеленого лука, растительное масло, свежая зелень.

Способ приготовления

Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам. Яйца сварите, охладите (не опуская в холодную воду, это разрушает питательные вещества), порежьте и вмешайте в салат. Добавьте лук, посолите и полейте маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

Салат из помидоров и болгарского перца

Требуется:

по 3 крупных помидора и болгарских перца, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, 100 г зеленого салата, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец.

Способ приготовления

Болгарский перец нарежьте соломкой, зеленый лук, салат нашинкуйте, помидоры нарежьте небольшими дольками. Овощи смешайте, заправьте растительным маслом, перцем и солью.

Салат из помидоров и огурцов с хреном

Требуется:

по 200 г помидоров и огурцов, пучок зеленого лука, 1 ст. л. тертого хрена, долька чеснока.

Для заправки:

20 г растительного масла, 1 ч. л. уксуса, соль, сахар, перец по вкусу.

Способ приготовления

Салатницу предварительно натрите чесноком. Положите в нее слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой, приготовленной из масла, уксуса, соли, сахара и перца. Посыпьте мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

Салат из цветной капусты

Требуется:

по 100 г помидоров, цветной капусты, огурцов и зеленого салата, пучок зеленого лука, 50 г стручковой фасоли, по 3 ст. л. сметаны и майонеза, сахар, соль, зелень.

Способ приготовления

Капусту отварите, охладите в отваре, разберите на соцветия. Помидоры и огурцы нарежьте тонкими ломтиками, листья салата – соломкой, зеленый лук нашинкуйте. Стручки фасоли нарежьте ромбиками и отварите. Подготовленные

овощи соедините и заправьте сметаной, смешанной с сахаром, солью и майонезом, украсьте зеленью.

Салат «Томатный»

Требуется:

5–6 помидоров средних размеров, 2–3 зубчика чеснока небольших размеров, зелень петрушки и листья салата, соль, молотый перец, майонез.

Способ приготовления

У свежих помидоров вырежьте кружочки у плодоножек. Мелко порубите чеснок и зелень петрушки. Добавьте молотый перец и соль.

Нафаршируйте помидоры и накройте вырезанными кружочками, дайте пропитаться в течение 2–3 часов. На блюдо положите листья зеленого салата и красиво уложите на них фаршированные помидоры.

Помидоры, фаршированные сыром

Требуется:

10 помидоров, 200 г пикантного сыра, 4 зубчика чеснока, по $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, укропа и базилика, 100 г майонеза, соль, черный молотый перец, 100 г ветчины.

Способ приготовления

Выберите не очень крупные твердые помидоры, острым

ножом срежьте верхнюю часть и ложечкой выньте мякоть. Сыр натрите на терке и смешайте с майонезом. Зелень и зубчики чеснока порубите и смешайте с сырной массой. Ветчину нарежьте соломкой и добавьте в приготовленную массу, посолите, поперчите. Готовой начинкой наполните помидоры и накройте их «крышечками». Выложите фаршированные помидоры на блюдо.

Салат «Праздничный»

Требуется:

4 помидора, 8 яиц, 3 свежих огурца, пучок редиса, 2 зеленых яблока, 3 ст. л. консервированной кукурузы, 100 г майонеза, 2 ст. л. кетчупа, по пучку укропа, базилика и листового салата, 50 г маринованных шампиньонов, соль, перец.

Способ приготовления

Помидоры разрежьте на половинки, редис и огурцы фигурно порежьте, яблоко нарежьте ломиками, зелень разделите на веточки. Яйца сварите вкрутую, срежьте острый конец и аккуратно выньте желтки, разотрите их с солью, перцем, майонезом и кетчупом до однородной массы. Туда же добавьте мелко нарезанные шампиньоны, размятые вилкой кукурузные зерна. Этой начинкой наполните яичные белки и накройте их половинками помидоров. На плоском блюде разложите зелень, редис и огурчики, установите фаршированные яйца. «Шляпки» украсьте капельками майонеза и ве-

точками зелени.

Салат «Овощной»

Требуется:

по 40–50 г свежих помидоров и свежих огурцов, 30–40 г редиса, 3–4 болгарских перца, соль, перец, майонез или сметана, зелень.

Способ приготовления

Овощи мелко порежьте соломкой. Приготовленную массу перемешайте и заправьте майонезом или сметаной. Блюдо украсьте мелко нарезанными листьями салата или другой зеленью. Готовый салат подавайте к столу.

«Огонек»

Требуется:

5–6 средних помидоров, небольшая луковица, 1–2 зубчика чеснока.

Для заправки:

70 г растительного масла, 2 ст. л. столового уксуса, 10 г сахара, перец, столовая горчица, соль по вкусу.

Способ приготовления

Порежьте дольками помидоры, лук нашинкуйте кольцами, добавьте очень мелко порезанный чеснок и все это полейте специальной заправкой, приготовленной следующим образом: растительное масло смешайте с уксусом, добавьте

молотый черный перец, столовую горчицу, соль и сахар. Все слейте в посуду, которую можно плотно заткнуть пробкой. Взболтайте ее до однородного состояния.

Салат «Луковый»

Требуется:

1 кг помидоров, 4 крупных огурца, пучок лука–порей, 4–5 картофелин, 3 яйца, 150 г майонеза, соль и черный молотый перец по вкусу.

Способ приготовления

Сварите картофель и яйца. Мелкими колечками порежьте помидоры и огурцы. Вареные яйца мелко порубите. Все перемешайте, посолите, поперчите и полейте майонезом. Сверху посыпьте порезанным зеленым луком.

Салат «Для друзей»

Требуется:

4 свежих помидора, 2–3 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, любая зелень по вкусу, 1 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Нашинкуйте огурцы тонкими ломтиками, затем нарежьте помидоры дольками. Добавьте нашинкованную мелко зелень и нарезанный кольцами лук. Салат заправьте майонезом.

Салат «Нежный»

Требуется:

5 свежих помидоров, 3 яблока, 100 г зеленого салата и шпината, 3 ст. л. майонеза.

Способ приготовления

Помидоры и яблоки очистите от кожицы, нарежьте кружочками. Красиво уложите в салатницу, посыпьте мелко нарезанной зеленью шпината и салата, заправьте майонезом.

Салат «Букет»

Требуется:

по 2 помидора, огурца и яйца, 150 г фасоли, 50 г салата, 3 ст. л. сметаны или майонеза, 2–4 листа зеленого салата, любая зелень по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры порежьте полукружиями, смешайте со стручками вареной фасоли, нарезанной ломтиками по 3 см. Овощи уложите букетами в салатницу на листья салата; на середину поместите кружочки вареных яиц, посыпьте зеленью, полейте сметаной или майонезом.

Закуска из помидоров в желе

Требуется:

6 помидоров в собственном соку, 2 стакана куриного бульона, 80 г отварной курицы, 10 г желатина, по 2 вареных яйца и соленых огурца, 100 г зеленого горошка.

Способ приготовления

Желатин залейте водой, дайте набухнуть и добавьте в бульон. В салатницу выложите горошек, яйца, нарезанные кружочками, залейте бульоном с желатином и дайте остыть. У помидоров снимите «крышечки» и удалите мякоть, смешайте ее с нарубленным куриным мясом. Полученной массой нафаршируйте помидоры и выложите в салатницу, после чего долейте вторую половину желе. Дождитесь застывания и подавайте к столу.

Салат из маринованных помидоров

Требуется:

8 маринованных помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, сахар, черный перец.

Способ приготовления

Помидоры натрите на терке. Каждую луковицу разрежьте вдоль и нарежьте полукольцами, после чего добавьте в помидоры. Салат заправьте маслом, сахаром и перцем.

Салат «Здоровье»

Требуется:

4 помидора, головка репчатого лука, 3 вареных яйца, 100 г

тертой брынзы, 3 ст. л. сметаны.

Способ приготовления

Порежьте помидоры, нашинкуйте лук, порубите яйца, посыпьте брынзой, залейте сметаной.

Салат из помидоров с фруктами

Требуется:

по 2 помидора, яблока и киви, 100 г сливочного йогурта, сахар, соль.

Способ приготовления

Фрукты и помидоры нарежьте тонкими ломтиками, посыпьте солью и сахаром. Полейте йогуртом.

Салат из помидоров в томатном соку

Требуется:

4 помидора, головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана томатного сока, $\frac{1}{2}$ ч. л. столового уксуса, 3 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ст. л. сахара, 2 зубчика чеснока, соль.

Способ приготовления

Помидоры порежьте на дольки, посыпьте нарезанным кольцами луком, залейте томатным соком, смешанным с маслом, сахаром, солью, уксусом, давленным чесноком.

Салаты из огурцов

Салат «Оригинальный»

Требуется:

большой огурец, большой кусок арбуза, небольшой лимон, пакет молочного снежка, зелень по вкусу.

Способ приготовления

Очистите огурец от кожуры и нарежьте тонкими кружочками, сложите в красивую салатницу и полейте выжатым лимонным соком. Арбуз очистите от семечек и нарежьте кубиками. Смешайте арбуз с огурцами и залейте салат необходимым количеством снежка.

Можете добавить любую нарубленную зелень.

Овощной салат с фруктами и ягодами

Требуется:

2 свежих огурца, $\frac{1}{3}$ вилка белокочанной капусты, морковь, зеленое яблоко, корень сельдерея, 3 небольших болгарских перца, $\frac{1}{2}$ стакана чернослива, по 30 г клюквы и брусники, $\frac{1}{2}$ апельсина, сок $\frac{1}{2}$ лимона, соль, 4 ст. л. оливкового масла.

Способ приготовления

Капусту нашинкуйте и перетрите с солью, морковь и сельдерей натрите на крупной терке. У яблока удалите сердцевину и, не очищая от шкурки, нарежьте его дольками и сбрызните лимонным соком. Перцы разрежьте вдоль пополам и порежьте полукольцами. Чернослив замочите в теплой воде, выньте косточки, мякоть разрежьте на полосочки. Апельсин руками разделите на небольшие кусочки (но не режьте ножом). Аккуратно, чтобы не помять, соедините все ингредиенты. Оливковое масло перемешайте с остатками лимонного сока и добавьте в салат.

«Спрятанные огурчики»

Требуется:

по 4 яйца, соленых огурца и картофелины, свекла, лук, майонез.

Способ приготовления

Соленые огурцы порежьте кубиками и выложите на дно салатницы. Слой огурцов полейте майонезом. Отварной очищенный картофель порежьте кубиками и выложите поверх огуречного слоя, полейте майонезом. Отваренные вкрутую яйца разрежьте и удалите желток. Яичные белки порежьте и посыпьте ими слой картофеля. Полейте майонезом. Лук мелко порежьте, обдайте крутым кипятком для удаления горечи и выложите на слой яичных белков. Свеклу натрите на крупной терке и выложите поверх лука. Полейте майонезом.

Яичные желтки разотрите и присыпьте свекольный слой.

Салат «Радуга»

Требуется:

по 2 соленых огурца, моркови и яйца, 3 картофелины, луковица, свекла, 2 ст. л. зеленого горошка, 1 стакан майонеза, соль.

Способ приготовления

Отварите картофель, морковь, яйца, свеклу. Яйца, лук, огурцы мелко нарежьте, картофель, морковь и свеклу натрите на крупной терке. Все компоненты чуть-чуть посолите и разделите на две части. На дно высокой прозрачной салатницы положите слой картофеля, на него укладывайте слои лука, свеклы, соленых огурцов, яиц, зеленого горошка, затем повторите слои в том же порядке. Не забывайте каждый слой смазывать майонезом. Поставьте салат на пару часов в прохладное место, для того чтобы все его части хорошо пропитались майонезом, перемешивать их не надо.

Салат из малосольных огурцов и цветной капусты

Требуется:

по 3 малосольных огурца и яйца, 300 г цветной капусты, пучок зеленого лука, зеленое яблоко, 150 г майонеза, соль,

укроп.

Способ приготовления

Цветную капусту отварите в подсоленной воде, остудите и разберите на мелкие соцветия. Отварите яйца и измельчите их вместе с огурцами и зеленым луком. Зеленое яблоко очистите от косточек, натрите на мелкой терке. Все части салата смешайте, чуть-чуть посолите и заправьте майонезом, посыпьте измельченным укропом.

Салат из огурцов, капусты и моркови

Требуется:

свежий огурец, небольшой кочан капусты, 2 моркови, яблоко, луковица, несколько листьев кинзы, 1 стакан сметаны, соль.

Способ приготовления

Нашинкуйте капусту мелкой соломкой, морковь и яблоко натрите на терке, огурец порежьте небольшими квадратиками. Все перемешайте, посолите, залейте сметаной. Можете украсить салат листьями кинзы.

Салат «Питательный»

Требуется:

150 г свежих огурцов, 250 г картофеля, 5 яиц, по 100 г отварных свинины и телячьего языка, зеленый лук, зелень петрушки, соль, перец.

Для соуса:

50 г сметаны, лимон, 2 яйца, 2 стакана растительного масла, 1 ч. л. сахарной пудры, соль.

Способ приготовления

Охлажденную свинину порежьте тонкими брусочками, а язык – полукруглыми дольками. Отварите картофель и яйца, порежьте их кубиками. Свежие огурцы нарежьте кружками. Мелко нарубите зеленый лук. Смешайте все продукты, посолите по вкусу.

Для соуса взбейте охлажденные яйца с сахарной пудрой и солью. Добавьте сок лимона, растительное масло. После этого тщательно взбейте все вместе, смешайте со сметаной. Размешайте соус до однородной массы и заправьте им салат.

Салат из огурцов по-французски

Требуется:

по 2 соленых огурца и вареных яйца, корень сельдерея, 3 картофелины, 3 ст. л. нарезанных маринованных шампиньонов, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, соль.

Способ приготовления

Картофель отварите в «мундире», очистите, нарежьте на мелкие кубики. Корень сельдерея натрите на терке, яйца и огурцы мелко порежьте. Перечисленные компоненты смешайте с шампиньонами, заправьте соусом из майонеза, горчицы и соли.

Салат из огурцов и редиски

Требуется:

большой огурец, 4 пучка редиски, яблоко, соль, сметана.

Способ приготовления

Редис мелко порежьте. Очищенный огурец также мелко порежьте и смешайте с редисом. Яблоко освободите от кожуры и косточек, вмешайте в салат. Посолите и полейте сметаной.

Салат «Деревенский»

Требуется:

соленый огурец, 4 картофеля, 3 дольки чеснока, зеленый лук, сметана.

Способ приготовления

Картофель отварите и порежьте небольшими кубиками. Чеснок и огурец мелко порежьте и добавьте в картофель. Посыпьте салат мелко порезанным луком, залейте сметаной и все хорошо перемешайте, посолите.

Салат из огурцов и вареной кукурузы

Требуется:

по 2 огурца и яйца, 2 стакана вареных зерен кукурузы, соль, сметана.

Способ приготовления

В кукурузу добавьте мелко порезанные очищенные огурцы и вареные яйца. Посолите, залейте сметаной и хорошо перемешайте. При подаче посыпьте свежей зеленью.

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.