

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат из овощей с маслинами

Ингредиенты: 2 помидора, 2 огурца, 1 сладкий перец зеленого цвета, 150 г красного листового салата, 15 г петрушки, 15 г укропа, 8 маслин без косточек, 80 мл оливкового масла, 20 мл лимонного сока, соль.

Вырезать семенную коробку перца и плодоножку помидоров, срезать кончики огурцов и порезать овощи произвольными крупными кусочками. Удалить жесткие стебли зелени и мелко ее порубить.

Салат измельчить. Сложить овощи и зелень в глубокую емкость, добавить маслины целиком или порезанные половинками. Для заправки: взбить оливковое масло с лимонным соком. Заправить салат, посолить по вкусу и аккуратно перемешать.

Салат из красной капусты с кинзой

Ингредиенты: 1 небольшой кочан красной капусты, 1 луковица, 20 г кинзы, 0,25 ч. ложки сахара, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, соль, 60 мл яблочного уксуса, 60 мл воды, 80 мл растительного масла.

Очистить луковицу, нарезать на полукольца и замариновать в смеси уксуса и горячей воды на 10 минут. Удалить верхние слои капусты, нашинковать ее, посыпать сахаром, черным перцем и щепоткой соли и немного помять руками. По желанию можно добавить нарезанную тонкой соломкой морковь для цвета.

Положить лук с парой ложек маринада и резаную зелень в салатницу. Полить салат растительным маслом, посолить и размешать.

Летний салат

Ингредиенты: 300 г молодой белокочанной капусты, 10 средних редисов, 4 короткоплодных огурца, 20 г укропа, 20 г зеленого лука, 100 г легкой сметаны, йогурта или простокваши, 40 мл растительного масла, 1 ч. ложка тертого хрена, соль.

Тонко порезать капусту, присолить и дать постоять 5–10 минут. Измельчить укроп и зеленый лук. Отрезать кончики у огурцов и редисов и порезать овощи кружками или полукружиями. Для соуса: соединить в другой чаше сметану с растительным маслом и хреном и взбить. Заправить овощную смесь соусом, приправить солью и перемешать.

Детокс-салат из свеклы

Ингредиенты: 1 большая свекла, 1 морковь, 2 стебля сельдерея, 30 г петрушки, 50 мл оливкового масла, 20 мл рисового уксуса, 1 щепотка сахара, 1 ч. ложка молотого имбиря, 1 ч. ложка куркумы, 0,75 ч. ложки соли.

Почистить все овощи. Свеклу и морковь натереть на крупной терке, стебли сельдерея разрезать вдоль, а затем поперек, на кубики. Переложить все овощи в подходящую салатницу вместе с рубленой петрушкой. Для заправки: растереть сок лимона и уксус с сухими ингредиентами и оливковым маслом. Заправить получившимся соусом салат и перемешать. По желанию приправить солью.

Картофельный салат с редькой

Ингредиенты: 5 картофелин, 1 редька, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Отваренный в кожуре картофель очистить и размять, добавив мелко нарубленный репчатый лук. Редьку очистить, промыть и натереть на терке, смешать с картофелем и луком. Подготовленный салат посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Салат из свеклы и моркови

Ингредиенты: 2 средние свеклы, 2 моркови, 2 дольки чеснока, 2 грецких ореха, соль, майонез.

Сырую свеклу натереть на терке, добавить тертую морковь, немного измельченного чеснока и грецкого ореха, посолить, перемешать и заправить майонезом.

Салат из свеклы с брынзой

Ингредиенты: 4 свеклы, 100 г брынзы, 4 дольки чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Очищенную свеклу натереть на крупной терке вместе с брынзой. В салатник уложить свеклу с брынзой, посыпать рубленым чесноком и полить растительным маслом. Заправить солью по вкусу.

Салат из репчатого лука

Ингредиенты: 2 луковицы, 3 яйца, 0,5 стакана майонеза, зелень, соль.

Репчатый лук очистить, промыть, нашинковать соломкой. Для удаления горечи промыть холодной водой и ошпарить кипятком. Подготовленный лук соединить с майонезом, сваренными вкрутую и измельченными яйцами и уложить в салатницу. Салат посолить по вкусу, посыпать рубленой зеленью.

Салат из печеного репчатого лука

Ингредиенты: 3–4 луковицы, 2 соленых огурца, 2 яйца, 5–6 ягод маринованного винограда, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень, черный молотый перец, соль.

Целые неочищенные луковицы испечь в духовке. Дать остыть, очистить и нарезать тонкими полосками. Полить уксусом, растительным маслом, посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью петрушки. Украсить измельченными яйцами, маринованным виноградом и солеными огурцами, нарезанными дольками.

Салат из картофеля, соленых огурцов и редьки

Ингредиенты: 400 г картофеля, 200 г огурцов, 2 яйца, 100 г редьки, 80 г майонеза, черный молотый перец, соль.

Отварной картофель нарезать ломтиками, сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Огурцы очистить, удалить семена, слегка отжать и нарезать ломтиками. Редьку натереть на крупной терке. К овощам добавить молотый перец, майонез, перемешать. Украсить ломтиками яйца, огурца и веточками зелени.

Свекла в яично-клюквенном соусе

Ингредиенты: 500 г свеклы, 2 желтка, 1 ч. ложка горчицы, 100 г сметаны, клюквенный сок, соль, сахар, зелень.

Вареную свеклу очистить, нарезать или натереть на крупной терке. Желтки сваренных вкрутую яиц протереть через сито,

добавить горчицу, сметану, клюквенный сок, соль, сахар (готовый соус должен иметь консистенцию кефира). Залить свеклу приготовленным соусом, слегка перемешать, посыпать рубленой зеленью.

Салат из моркови и щавеля

Ингредиенты: 3–4 моркови, 150 г щавеля, 1 яблоко, 1 луковица, 1 соленый огурец, 3–4 редиса, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.

Обмытый и обсушенный щавель мелко изрубить, добавить натертые морковь, яблоко, лук. Добавить нарезанный соломкой соленый огурец. Заправить, выложить в салатницу и украсить зеленью укропа и редисом.

Салат из редьки с сухариками

Ингредиенты: 2–3 редьки, 2 ст. ложки кваса или уксуса, 3–4 кусочка черного хлеба, зеленый лук, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Черный хлеб без корки нарезать фигурными кусочками, посыпать солью и обжарить на растительном масле. Тертую редьку положить в салатницу, заправить квасом или уксусом, посыпать зеленым луком и по краям украсить кусочками обжаренного хлеба.

Салат из редьки с сыром

Ингредиенты: 2 редьки, 1 морковь, 200 г тертого сыра, 3 ст. ложки измельченного зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла или майонеза, тмин, соль.

Редьку и морковь натереть на крупной терке, смешать с тертым сыром, заправить растительным маслом или майонезом, посолить. Добавить тмин по вкусу. Уложить в салатницу и посыпать измельченным зеленым луком.

Салат «Пикантный»

Ингредиенты: 2 луковицы, 2 стебля лука-порея, 2 яблока, 100 г латвийского сыра, 4 ст. ложки пикулей, 4 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка острого томатного соуса, соль, сахар, рубленая зелень.