

# Салаты и закуски

## *Постная закуска*

### ***Ингредиенты:***

2 свеклы, 1 морковь, 1 яблоко, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка соевого соуса, соль и зелень по вкусу.

### ***Способ приготовления:***

Вареные свеклу и морковь нарезать кубиками, яблоко — соломкой, орехи измельчить, зелень мелко порубить.

Все смешать, заправить соусом и солью.

## *Салат*

### *из зеленого горошка*

### ***Ингредиенты:***

200 г консервированного зеленого горошка, 2 соленых огурца, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, 1 пучок зеленого лука, соль и черный молотый перец по вкусу.

### ***Способ приготовления:***

Яйца сварить вкрутую и мелко порезать. Огурцы порезать маленькими кубиками.

Зеленый горошек смешать с яйцами, огурцами и мелко нарезанным зеленым луком.

Заправить салат майонезом, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

## *Салат «Утренний»*

### ***Ингредиенты:***

1 пучок зеленого салата, 2 яйца, 2 ст. ложки легкого майонеза, зелень петрушки.

**Способ приготовления:**

Листья салата нарезать полосками 1 см, добавить яйца, сваренные вкрутую и нарезанные вдоль полосками, заправить майонезом и перемешать.

Сверху украсить зеленью петрушки.

### *Салат из фасоли и горошка*

**Ингредиенты:**

1 стакан фасоли, 1 банка зеленого горошка, немного квашеной капусты, сухарики, капустный рассол (по желанию), немного лимонного сока.

**Способ приготовления:**

Отварить фасоль, добавить зеленый горошек, квашеную капусту, сухарики, по желанию — немного капустного рассола. Добавить несколько капель лимонного сока. Перемешать.

### *Зеленый салат с гренками*

**Ингредиенты:**

1 пучок зеленого салата, 100 г сыра, 100 г гренок, 2 ст. ложки очищенных кедровых орехов, 4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

**Способ приготовления:**

Листья салата промыть, мелко нарезать. Сыр потереть на мелкой терке.

Перемешать листья зеленого салата, тертый сыр, гренки (можно купить готовые, можно посушить самим), кедровые орехи, посолить, заправить майонезом.

### *Салат из редьки и моркови*

**Ингредиенты:**

1 черная редька, 1 морковь, 2 ст. ложки майонеза.

**Способ приготовления:**

Редьку и морковь помыть, очистить и натереть на терке, смешать и заправить майонезом.

*Салат из редиски и сыра*

**Ингредиенты:**

300 г редиски, 100 г сыра, 4 ст. ложки сметаны, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.

**Способ приготовления:**

Редиску нарезать кружочками, сыр натереть на крупной терке и смешать с редиской, посолить, заправить сметаной и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

*Салат из свеклы  
с яблоками и изюмом*

**Ингредиенты:**

2 свеклы, 2 яблока, 50 г изюма без косточек, сок 1/2 лимона, 4 ст. ложки сметаны, сахар, корица и соль по вкусу.

**Способ приготовления:**

Отварную свеклу и яблоки натереть на крупной терке, добавить изюм (ошпаренный кипятком), слегка посолить, посыпать сахаром и корицей, полить лимонным соком и сметаной.

Все перемешать.

*Салат из моркови с медом и орехами*

**Ингредиенты:**

2 моркови, 2 ст. ложки меда, 4–5 очищенных грецких орехов.

**Способ приготовления:**

Морковь натереть на мелкой терке, полить медом, перемешать и посыпать измельченными орехами.

### *Салат из свеклы с ананасом*

**Ингредиенты:**

3 свеклы, 200 г консервированных ананасов, 50 г взбитых сливок.

**Способ приготовления:**

Свеклу отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Ананас нарезать ломтиками, все смешать, заправить взбитыми сливками.

### *Салат из свеклы с белой фасолью*

**Ингредиенты:**

1–2 свеклы, 200 г белой консервированной фасоли в собственном соку, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

**Способ приготовления:**

Свеклу отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Смешать с консервированной фасолью, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, заправить сахаром, солью и уксусом.

### *Салат из красной фасоли с огурцами*

**Ингредиенты:**

200 г красной консервированной фасоли в собственном соку, 2 свежих огурца, 2 ст. ложки нежирной заправки, зелень укропа, соль по вкусу.

**Способ приготовления:**

Огурцы нарезать тонкими ломтиками, смешать с фасолью, мелко порубленной зеленью укропа, все перемешать, посолить, заправить нежирной заправкой.