

→ САЛАТ С ЯЙЦАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ И РЕДИСОМ ←

400 г редиса, 2—3 вареных яйца, 8 перьев зеленого лука, 50—60 г майонеза, соль, перец по вкусу, листья салата

Редис разрезать на четвертинки, затем тонко нарезать поперек. Яйца нарезать кубиками, лук — мелкими кольцами. Смешать все подготовленные продукты, посолить, поперчить, заправить майонезом и выложить на разложенные на тарелке листья салата.

→ ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ ←

По 200 г красного и желтого сладкого перца, 100 г оливок без косточек, 400 г помидоров, 80 г лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. лимонного сока, 5 ст. л. оливкового масла, 180 г мягкого сыра, соль, сахар и специи

Перец очистить и нарезать квадратиками. Положить в миску, посолить, поперчить. Сверху выложить полукольца лука, кубики помидоров, добавить измельченный чеснок и приправы. Следующий слой — оливки и сыр, нарезанный кубиками. Заправить маслом и лимонным соком, в который добавить щепотку сахара. Украсить зеленью и листьями салата.

→ САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛЬЮ И ГРЕНКАМИ ←

400 г помидоров, 120 г огурцов, 7—8 листьев салата, 8 перьев зеленого лука, 1 ст. л. сухой мяты, 100 г консервированной красной фасоли, 3 зубчика чеснока, пресная лепешка или грузинский лаваш, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, соль и перец по вкусу

Салат нарезать полосками, помидоры и огурцы — кубиками, мелко рубить лук. Сложить все в салатницу. Смешать масло с измельченным

чесноком, влить лимонный сок и взбить добела. Залить заправкой овощи, посолить, поперчить, добавить мяту, фасоль и перемешать. Дать пропитаться 5—10 минут. Нарезать лепешку или лаваш квадратиками и обжарить в разогретом масле до золотистой корочки. Выложить горячие гренки поверх овощей.

→ САЛАТ «ДЕЛИКАТЕСНЫЙ» ← С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

50 г маринованных грибов, 200 г помидоров, 150 г сладкого перца, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 4 ст. л. стручковой фасоли, 10—12 оливок, зелень укропа, соль, растительное масло

Помидоры разрезать пополам, вынуть мякоть. Грибы, перец, отваренные стручки фасоли и мякоть помидоров нарезать кубиками, смешать с кукурузой и нарезанными оливками. Заправить маслом, посолить и перемешать. Салатом наполнить половинки помидоров. Украсить кружочками оливок и зеленью.

→ САЛАТ С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ ← И ОРЕХАМИ

По 120 г пекинской капусты и редиса, 300 г консервированного горошка, 6 вареных перепелиных яиц, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 1—2 зубчика чеснока, 7—8 листьев салата, 5 веточек укропа, 4 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. соевого соуса, ½ ч. л. горчицы, соль и специи по вкусу

Капусту нашинковать, полить соевым соусом, слегка перетереть руками. Редис нарезать небольшими ломтиками. Яйца разрезать на 4 части. Салат крупно нарубить. Все соединить, добавить горошек и рубленый укроп. Масло взбить с лимонным соком, солью и перцем, добавить горчицу и пропущенный через пресс чеснок. Салат заправить, перемешать. Перед подачей посыпать орехами.