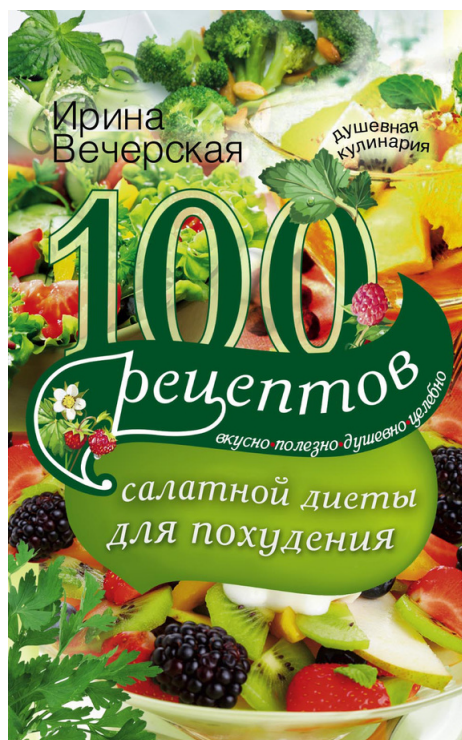




Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов салатной диеты
для похудения. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 612.3
ББК 36.996

Вечерская И.

Душевная кулинария / И. Вечерская — «Центрполиграф»,
2016 — (Душевная кулинария)

ISBN 978-5-227-06429-5

Данная книга расскажет о том, как питаться тем, кто устал таскать на себе груз лишних килограммов и хочет вкусно похудеть. Мы расскажем вам о салатной диете, преимущество которой в том, что она очень эффективна и быстро действует. Соблюдая эту диету, вы не только похудеете, но и очистите свой организм от шлаков и токсинов. Если хотите быстро привести себя в порядок: сбросить пару килограммов и освежить цвет лица, – салатная диета подойдет вам как нельзя лучше. Времени и сил она займет немного. За три выходных дня вы приготовите девять салатов из продуктов, богатых витаминами. Возможно, некоторые блюда вы попробуете впервые, их рецептура вам так понравится, что они постоянно будут присутствовать на вашем столе. Диетологи советуют ежедневно готовить себе легкие овощные салаты, которые способствуют снижению веса. Ведь овощи, во-первых, низкокалорийны – в них отсутствует жир, во-вторых, богаты клетчаткой, а значит, надолго насыщают организм, в-третьих, они чрезвычайно полезны для организма, так как улучшают пищеварение и насыщают нас всеми необходимыми минералами и витаминами.

УДК 612.3
ББК 36.996

ISBN 978-5-227-06429-5

© Вечерская И., 2016
© Центрполиграф, 2016

Содержание

Предисловие	8
Суть салатной диеты	9
Составляющая салатной диеты	11
Салаты и закуски с капустой	15
Салат диетический	15
Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука	16
Салат из белокочанной капусты	17
Салат из белокочанной капусты с лимонным соком	18
Салат из белокочанной капусты с тертым хреном	19
Салат из белокочанной капусты и моркови	20
Салат из капусты и свеклы	21
Салат из белокочанной капусты и помидоров	22
Салат из белокочанной капусты и болгарского перца	23
Салат из белокочанной капусты и огурцов (1 вариант)	24
Салат из белокочанной капусты и огурцов (2 вариант)	25
Салат из белокочанной капусты и картофеля	26
Салат из белокочанной капусты и чернослива	27
Салат из белокочанной капусты и клюквы	28
Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни	29
Салат из белокочанной капусты по-грузински	30
Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда	31
Салат из белокочанной капусты и апельсина	32
Салат из белокочанной капусты с соусом из сливок	33
Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком	34
Маринованная капуста	35
Салат из белокочанной капусты и курицы	36
Салат из квашеной капусты, редьки и моркови	37
Салат из квашеной капусты и яблок	38
Салат с краснокочанной капустой	39
Салат из краснокочанной капусты и огурцов	40
Салат из краснокочанной капусты и сельдерея	41
Салат из краснокочанной капусты и картофеля	42
Салат из краснокочанной капусты и яблок (1 вариант)	43
Салат из краснокочанной капусты и яблок (2 вариант)	44
Салат из кольраби	45
Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами	46
Салат из кольраби с бараниной	47
Салат из брюссельской капусты и редиса	48
Салат из брюссельской капусты и болгарского перца	49
Салат из морской капусты	50
Салат из морской капусты и рыбы	51
Салат из морской капусты и яблок	52
Салат из морской капусты и соленых огурцов	53
Салат из картофеля и капусты	54
Салат из картофеля, капусты и соленых грибов	55

Форшмак из свежей капусты	56
Квашеная капуста с горчицей	57
Закуска из белокочанной капусты и моркови	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Ирина Вечерская
100 рецептов салатной диеты
для похудения. Вкусно,
полезно, душевно, целебно

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2016

Предисловие

В наше время все знают, что такое диета. В переводе с греческого – *diaita* означает образ жизни или режим питания. Диетой называют распорядок питания, разработанный с учётом требований конкретного человека и возможностей его организма.

Диета может быть рациональная, предназначенная для человека без особых проблем со здоровьем, которая соответствует его возрасту и образу жизни. Если у человека есть проблемы со здоровьем, имеются какие-либо заболевания, на помощь придёт лечебная диета.

Диета и похудение не являются синонимами, поскольку диеты для похудения – отдельное семейство в огромном многообразии диет для тех или иных целей.

Лечебные диеты не отличаются таким огромным количеством вариантов, как диеты для похудения, однако именно у них репутация проверена годами, а эффективность не вызывает и тени сомнения, поскольку лечебным питанием занимается диетология – наука о лечебном питании, которая позаботится о том, чтобы для каждого индивидуального случая была разработана своя лечебная диета. Целью лечебной диеты является смягчение действия тех или иных лекарственных препаратов на организм, улучшение общего фона протекания заболевания, а в некоторых случаях – полное излечение.

Первые диеты для похудения призывали бороться с ожирением (вспомните женщин на картинах Рубенса, Тициана). А в послевоенное время XX века в погоне за спортивными фигурами, напоминающими стройных военных, женщины стали придумывать всевозможные диеты для похудения.

Сменилось отношение к жизни, а вместе с ним и её темп, каноны красоты потребовали новых жертв в виде подтянутой, спортивной фигуры активной и самостоятельной женщины.

Принцип диет для похудения сводится к следующему – в организме и днём и ночью поступающей с едой энергии должно быть всегда меньше израсходованной. И тогда организму придётся расстаться с частью своих лишних запасов, в виде жировых отложений.

К этому принципу следует добавить несколько простых правил:

нельзя есть до полного насыщения;

нельзя есть в любое время, когда мы почувствовали чувство голода;

нельзя есть только то, что хочется.

Суть салатной диеты

При соблюдении салатной диеты вам придётся заменять сладкое и мучное свежими, сырыми овощами и фруктами. Диета, основанная на салатах, поможет вам не только похудеть, она поможет также улучшить ваше здоровье. Прежде чем принять салатную диету вы должны понять, что вам придётся соблюдать правила и новый рацион.

Правила салатной диеты

Кушать надо не спеша, пищу прожевывать медленно. Наш организм понимает, что насытится только лишь через 25 минут после приёма пищи.

Пережевывая пищу, наслаждайтесь вкусом овощей или фруктов.

Ваши мысли должны быть заняты созерцанием еды, поеданием и больше ничем. Не думайте ни о чем, кроме своей трапезы. Механическое поедание еды не способствует правильному пищеварению.

Употребляйте перед сном кисломолочные продукты, это улучшит ваше пищеварение и придаст здоровый вид вашей коже.

Старайтесь пить много простой воды и зеленого или травяного чая. Исключите газированные напитки, особенно сладкие.

Достоинства диеты на салатах

Главное достоинство салатной диеты в том, что она эффективна (при соблюдении всех правил) и быстро действует.

Соблюдая эту диету, вы не только похудеете, вы очистите свой организм от шлаков и токсинов. А разнообразное меню насытит ваш организм витаминами и аминокислотами.

Недостатки салатной диеты

В любом начинании есть свои плюсы и минусы. Минус в салатной диете это то, что такая диета вам доступна только летом, потому что овощи, выращенные в теплице возможно не столь полезны. Во время диеты на овощах из теплицы у вас может начаться аллергия.

Соблюдать салатную диету долго не рекомендуется, наш организм нуждается и в животных продуктах. Люди с гипертонией, болезнями почек, болезнями атеросклероза не могут сидеть на этой диете, поскольку это для них слишком большая нагрузка на организм, и таким образом салатная диета пойдёт не во благо, а только навредит.

Противопоказания и ограничения в продуктах

Запрещённые продукты: копчёности, жареное, сахар, мучное, бобовые, консерванты, алкоголь, сметана, магазинные соусы, майонез, жирное.

Разрешённые продукты: свежие и сырые овощи и фрукты, птица, постное мясо, кисломолочные продукты, рыба и морепродукты.

Заправки для салата

Отсеките от себя распространённую мысль, что салаты заправляются майонезом или сметаной. Приучитесь заправлять чем-то не таким калорийным, салаты с такой заправкой вредят вам и вашей фигуре. Покупной майонез это лишь сплошные углеводы, ароматизаторы и крахмал, ну и, конечно же, лишние калории.

Лучший вариант для заправки это одна столовая ложка оливкового масла (можно использовать тыквенное, кунжутное или рапсовое масло), перемешать с двумя столовыми ложками лимонного или лаймового сока и немного куркумы, сушеный имбирь и асафетиды. Чтобы хоть немного заменить вкус майонеза киньте в заправку горчичный порошок.

Лучшая заправка: 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка сока лимона, или лайма, или бальзамического уксуса, 3–4 ст. ложки растительного масла. Все хорошо растереть и заправить овощной салат. Вместо соли в салатах лучше использовать пряности.

Составляющая салатной диеты

Если хотите быстро привести себя в порядок: сбросить пару килограммов и освежить цвет лица, – салатная диета подойдет вам как нельзя лучше. Времени и сил она займет немного. За три выходных дня вы приготовите девять салатов из продуктов, богатых витаминами. Возможно, некоторые блюда вы попробуете впервые, их рецептура вам так понравится, что они постоянно будут присутствовать на вашем столе. Диетологи советуют ежедневно готовить себе легкие овощные салаты, которые способствуют снижению веса.

Ведь овощи, во-первых, низкокалорийны – в них отсутствует жир, во-вторых, богаты клетчаткой, а значит, надолго насыщают организм, в-третьих, они чрезвычайно полезны для организма, так как улучшают пищеварение и насыщают нас всеми необходимыми минералами и витаминами.

Судите сами: кочанный салат, авокадо и брынза – продукты, обладающие особыми питательными свойствами, благодаря чему их включают в состав самых питательных салатов.

Кочанный салат отлично восстанавливает работоспособность мозга и насыщает организм калием, который делает кожу эластичной. Он поставляет в организм магний, который служит для укрепления мышц. Последние являются своеобразной «печкой» для сжигания жировых клеток. Совет: для одной порции понадобится 150 г салатных листьев.

Кочанный салат – питательный зеленый овощ, поэтому его продают чаще в свежем виде. Он содержит витамин С (около 9 мг %), каротин, фолиевую кислоту и витамины В₁, В₂, В₆, Е и РР. Из минеральных веществ в нем присутствуют кальций, железо, фосфор, калий, магний. Его вкус определяет удачный состав множества органических кислот и их солей, например лимонной кислоты. В нем также имеются аспарагин, магниевое соединение лактуцин, ферменты и другие полезные для здоровья вещества. Кочанный салат обладает слабоуспокаивающим действием, регулирует сон, умеряет кашель.

Авокадо содержит минеральные вещества: калий (К), фосфор (Р), кальций (Са), магний (Mg), натрий (Na), железо (Fe); основные витамины: А, С, К, РР, Е, В.

Доказано, что употребление в пищу авокадо заметно улучшает цвет лица и омолаживает. И хотя этот фрукт содержит жиры, но 85 % из этого составляют ненасыщенные жирные кислоты, которые понижают уровень холестерина в крови, а главное – от них невозможно поправиться. Для салата хватит и половинки плода, остальное уберите в холодильник до следующего дня.

В брынзе много белка, фосфора, кальция, которые хорошо усваиваются, этот продукт очень нужен для нормального состояния зубов и костей. Брынза оказывает и тонизирующее действие, полезна особенно ослабленным людям и тем, у кого есть проявления остеопороза. Брынзу лучше кушать с утра.

Помидор славен содержанием ликопина – красного пигмента, нормализующего обмен веществ. Не говоря уже о том, что в этом овоще находятся полезные витамины Е и С, много калия, который помогает выводить из организма лишнюю воду. Для порции салата хватит одного среднего плода.

Морковь отличный поставщик пектина, уступает по этому показателю только яблокам. А потому добавление моркови в салаты не только способствует лучшему пищеварению, но и быстрее насыщает вас, а, значит, кушать не захочется еще долго. Салат из моркови и яблок – отличный вариант, как для проведения разгрузочного дня, так и для меню салатной диеты.

Огурец на 95 % состоит из воды, при этом содержит очень мало белков, жиров и углеводов. Невзирая на это, в нем много калия, а также есть фосфор, кальций, магний и железо.

Из витаминов преобладают С, В₁, В₂, провитамин А, кроме того огурец содержит ферменты, помогающие усвоению животных белков. Комбинация мясных блюд с огуречным салатом, именно поэтому считается очень удачным сочетанием. Огурец главный овощ для стройности, содержит всего 20 ккал на 1 плод. Обязательно режьте огурчик в салаты вместе с кожурой – в ней больше всего находится витаминов (А, В, С), которые ускоряют обмен веществ. Тем более, что у многих сейчас огурчики поступают со своих огороднических хозяйств, а значит, ничем плохим не обработаны и не напичканы. Режьте огурец в салаты в последнюю очередь, чтобы он не успел выделить свой сок.

Сладкие перцы чрезвычайно полезные овощи, в них витамина С больше даже чем в любом цитрусовом! Вы не только укрепите иммунную систему, но и активизируете обмен веществ, что приведет к сжиганию жиров. Всего половинка плода, порезанного в салат, удовлетворит суточную норму этого витамина!

Не забудьте в этот период заботиться и о своей коже. Обратите внимание на кремы, гели и другие косметические препараты с вытяжками из растений и фруктов. А также используйте натуральные маски и скрабы для лица, приготовленные собственноручно, они в это время будут как нельзя кстати.

Питательная ценность кабачков приближена к ценности таких овощей, как огурцы, листовому салату, а также латуку. Их преимуществом является то, что они богаты минеральными солями, которые улучшают обмен веществ.

Макроэлементами, содержащимися в кабачках являются в первую очередь калий, кальций, фосфор, магний и другие. Из микроэлементов необходимы молибден, алюминий, цинк и др.

Полезные свойства патиссона объясняются богатейшим составом, куда входят в большом количестве витамины В и Е, а также натрий, железо, кобальт, цинк, молибден и др. Желтые плоды патиссонов содержат к тому же витамины А и С. Оранжевые патиссоны содержат лютеин, известный своим укрепляющим иммунитет действием. Это вещество крайне благотворно влияет на зрение и является отличным антиоксидантом. Лютеин, попадая в кровь, препятствует образованию тромбов, выводит токсичные вещества и свободные радикалы.

Польза патиссона в том, что в его составе содержится уникальное сочетание воды и щелочных компонентов, которое способствует полному и оптимальному усвоению белков. Патиссоны рекомендуется употреблять в пищу при болезнях почек, печени, при анемии, гипертонии, атеросклерозе и различных сердечно-сосудистых заболеваниях.

Народная медицина использует патиссон для укрепления эндокринной и нервной систем, отмечая при этом его эффективность и безопасность. Для этих целей используется сок патиссона, обладающий необычным и ни с чем не сравнимым вкусом.

Калорийность патиссона составляет всего 19 ккал на 100 г. При этом в составе патиссона в значительном количестве содержится клетчатка, способствующая быстрому насыщению и нормализации обменных процессов в организме.

В состав тыквы входят: аскорбиновая кислота (известный витамин С), витамин Т (достаточно уникальный ингредиент, поскольку в других овощах он не содержится). Благодаря этому витамину тяжелая пища намного легче усваивается организмом. Данный продукт рекомендуют употреблять людям, страдающим излишним весом. Огромная польза тыквы для здоровья обусловлена содержанием этого витамина. Ведь он предотвращает анемию, улучшает свертывание крови, стимулирует образование тромбоцитов. Кроме того, в тыкве содержится каротин, пектин. Удивительный овощ содержит их намного больше, чем морковь.

Кроме этого, золотистый продукт содержит множество других витаминов – К, А, группы В, D, Е, F, PP. Не менее полезны входящие в состав микро- и макроэлементы. Тыква богата железом, кальцием, магнием, калием, фосфором, медью, кобальтом, клетчаткой. При

этом пищевая ценность продукта (100 г) составляет всего 22 ккал. Этот показатель подтверждает, насколько полезен овощ для разнообразных диет.

Фрукты – неотъемлемая часть нашей пищи. Каждый фрукт полезен по-своему. В плодах абрикоса содержится большое количество калия, аскорбиновой кислоты, полный набор витаминов группы В и Р, провитамин А, железо, лимонная и винная кислоты.

Свежие и сушеные плоды применяют при пониженном гемоглобине, они обладают хорошим слабительным и диуретическим действием.

В мякоти плодов апельсина содержатся аскорбиновая кислота, витамины В₁, В₂, А и Р, кальций, фосфор, калий, лимонная кислота и пектиновые вещества. В медицине апельсины используют в целях профилактики гипо- и авитаминозов, для усиления аппетита.

Полезность апельсинов заключается при их применении при застоях желчи, а также при запорах.

Груши содержат сахар, яблочную и лимонную кислоту, дубильные и пектиновые вещества, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо. Мякоть груши улучшает функцию желудка и кишечника при поносе, особенно полезны сушеные груши или отвар из них. При хроническом колите, сопровождающемся поносами, рекомендуют употребление отваренных сушеных груш.

В мякоти лимонов содержится лимонная кислота, аскорбиновая кислота, витамины А и В, кальций, калий, железо, магний, фосфор, медь, марганец, кобальт и другие вещества.

Плоды лимона полезны для организма человека, они оказывают поливитаминное, общеукрепляющее и антианемическое действие. Полезны лимоны и при ревматизме, а также при нарушениях минерального обмена.

В плодах персика находятся яблочная, винная, лимонная и хинная кислоты, витамины группы В и С. За счет большого содержания железа в персиках, их необходимо употреблять в пищу людям, страдающим анемией. Органические кислоты и эфирные масла, содержащиеся в персиках обладают мочегонным и стимулирующим действием для кишечника.

Плоды персика рекомендуются при нарушениях менструального цикла и при патологическом климактерическом периоде. Однако они не рекомендуются при сахарном диабете и ожирении.

Слива богата фруктовыми кислотами, витаминами и макро- и микроэлементами. Плоды слив оказывают мягкое слабительное действие. Сливы необходимо употреблять в пищу при хронических запорах, при авитаминозах.

В яблоках содержится железо, калий, кальций, натрий, магний, фосфор, витамины А, В, С, РР, Е, F и другие вещества – это неполный список состава яблока. Мякоть яблока улучшает функцию пищеварительного аппарата при ее расстройствах, особенно при запорах, оказывает спазмолитическое, мочегонное, желчегонное действие. Кислые сорта яблок можно употреблять при сахарном диабете и ожирении, сладкие – при сердечнососудистых заболеваниях.

Разнообразьте рацион питания разными фруктами и овощами, останавливаться на каком-то одном варианте не рекомендуется.

Чтобы получить необходимое количество витаминов и минералов, ежедневно нужно съедать не больше 0,5 кг плодов, только учтите, что в это количество входят и фрукты, и овощи.

Салат – вкусное, легкое, питательное блюдо.

Салаты можно разделить на два вида:

а) из сырых овощей; эти салаты подают к жареному и вареному мясу, домашней птице и рыбе;

б) из тех же сырых и вареных овощей с прибавлением вареного или жареного мяса, телятины, баранины, птицы, дичи, рыбы, вареных яиц, крабов, раков. Такие салаты чаще всего подают как закуску в начале обеда или ужина.

Вкусовые качества салатов в значительной мере зависят от заправки. Салаты заправляют соусом, майонезом или сметаной, приправленной солью, лимонным соком, или столовым уксусом и растительным маслом.

Основное назначение салатов и закусок – стимулировать возникновение аппетита. Этому же способствуют и их нарядное оформление и украшение.

Следует также отметить, что салаты не только возбуждают аппетит, но и поставляют в наш организм все необходимые полезные вещества. Кроме того, что они калорийны, в них содержится много витаминов и минеральных солей.

Стоит отметить, что овощные салаты и закуски являются диетическими блюдами, которые рекомендуются как при различных заболеваниях (желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых и т. д.), так и при нарушении обмена веществ.

Салаты и закуски – это пища, которую можно приготовить легко и быстро. Их подают в фарфоровых, стеклянных и мельхиоровых блюдах, салатниках, вазах, селедочницах и тарелках.

Салаты и закуски с капустой

Салат диетический

Состав: свежие кочанчики брюссельской капусты – 150 г, клубни сельдерея – 100 г, руккола – горсть, лимон – 1/4, базилик, соль.

Овощи отварить по отдельности и дать стечь воде. Оставить немного бульона от сельдерея. Брюссельскую капусту нарезать на 4 части, сельдерей нашинковать соломкой, порвать рукколу и добавить в овощи.

В 2 ст. ложки вывара от сельдерея выжать сок четверти лимона, добавить ложку оливкового масла, посолить. Перемешать соус и залить им салат. Можно добавить любую свежую зелень.

Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука

***Состав:** филе кальмаров – 400–500 г, квашеная капуста – 600 г, зеленый лук – 100 г, растительное масло – 2 ст. ложки, сахар – 1–2 ст. ложки, зелень петрушки или укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.*

Квашеную капусту отжать от рассола, мелко порубить. Зеленый лук мелко нарезать. Вареных кальмаров нарезать соломкой. Все смешать, добавить растительное масло, соль, сахар и хорошо перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из белокочанной капусты

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, соус – 1/2 стакана, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Зелень помыть, просушить и мелко нарезать. Заправить соусом.

Салат из белокочанной капусты с лимонным соком

***Состав:** белокочанная капуста – 1/2 небольшого вилка; сок половины лимона, растительное масло – 1 ст. ложка, сахар – 1 ч. ложка, соль – 1 ч. ложка.*

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками до появления сока и откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. В капусту влить лимонный сок и добавить сахар. Оставить на 30 минут пропитываться, после чего заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу можно украсить салат кружочками лимона.

Салат из белокочанной капусты с тертым хреном

Состав: белокочанная капуста – 1 небольшой вилок, морковь – 1 шт., свекла – 1 шт. среднего размера, тертый хрен – 1 ст. ложка, домашний майонез – 3/4 стакана, зелень петрушки, соль.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Свеклу и морковь вымыть, отварить, почистить и натереть на крупной терке или мелко нарезать. Все смешать, добавить тертый хрен, посолить и заправить домашним майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты и моркови

***Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., домашний майонез – 3/4 стакана, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Морковь почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и также натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, заправить домашним майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из капусты и свеклы

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера или квашеная капуста – 200 г, свекла – 1 шт., сок половины лимона, зелень укропа, сахар и соль на вкус.

Свежую капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока, а квашеную отжать и нарезать. Свеклу вымыть, отварить или испечь, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, добавить лимонный сок, сахар и соль.

Заправить салат растительным маслом. Перед подачей к столу украсить мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из белокочанной капусты и помидоров

***Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, помидор – 3 шт., лук-порей – 1 стебель, сельдерей – 1 стебель, сок 1 лимона, растительное масло – 3–4 ст. ложки, зелень укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Помидоры вымыть и нарезать небольшими ломтиками или тонкими кружочками. Лук-порей и сельдерей вымыть, просушить и нарезать кольцами. Все смешать, добавить лимонный сок, растительное масло и соль. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа.

Салат из белокочанной капусты и болгарского перца

***Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, красный болгарский перец – 2–3 шт., желтый болгарский перец – 1 шт., яблоко – 1 шт. (небольшое), зеленый лук – 1 пучок, растительное масло – 4–5 ст. ложек, любая зелень, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить, постоянно помешивая, до мягкости. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воле и оставить остывать.

Перцы вымыть, удалить сердцевины и нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук и зелень вымыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу готовый салат можно украсить кружочками перца, дольками яблока и веточками зелени.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (1 вариант)

***Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, свежие огурцы – 2–3 шт., зеленый лук – 1 пучок, растительное масло – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками или небольшими кубиками. Лук помыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, заправить растительным маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (2 вариант)

***Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, огурцы – 2 шт., сельдерей – 1 стебель, редис – 5 шт., яблоко – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, зеленый лук – 1 пучок, растительное масло – 1/2 стакана, сахар и соль.*

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать соломкой, оставив небольшую часть, которую нужно нарезать кружочками для украшения. Корень, сельдерей и редис почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками. Чеснок почистить и натереть на мелкой терке. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Все смешать, оставить несколько долек яблок для украшения, добавить сахар, посолить и заправить растительным маслом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из белокочанной капусты и картофеля

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, картофель – 4 клубня, лук – 2 шт. (небольшие), чеснок – 2 зубчика, соленые грибы – 5–6 шт., растительное масло – 5 ст. ложек, несколько ягод клюквы, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и нарубить. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Грибы мелко нарезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Состав: капуста – 400 г, чернослив – 100 г, морковь – 1 шт., сок 1 лимона, сахар.

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок.

Перед подачей к столу украсить салат половинками чернослива и кружочками моркови.

Салат из белокочанной капусты и клюквы

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, ягоды клюквы – 1/2 стакана, яблоко сладкое – 1 шт. (небольшое), растительное масло – 4–5 ст. ложсек.

Капусту нашинковать и без добавления соли перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить клюкву, оставив несколько ягод для украшения, и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сливы – 5 шт., вишни – 5–10 шт., яблоко – 2–3 шт. (небольшие), сок половины лимона, растительное масло – 2–3 ст. ложки, сахар по вкусу.

Капусту нашинковать. Сливу и вишню вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить сахар, лимонный сок и заправить растительным маслом. Готовый салат украсить вишнями и дольками яблок.

Салат из белокочанной капусты по-грузински

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, лук – 1 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, лимонный или гранатовый сок – 3–4 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, гранат – 1/2 шт., аджика – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Капусту разрезать на несколько частей, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Остывшую капусту пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать. Орехи истолочь в ступке или измельчить ножом. Зелень вымыть, просушить и мелко нарезать, оставив несколько целых веточек.

Все смешать, добавить аджику и сок. Украсить салат веточками петрушки и гранатовыми зернами.

Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда

***Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сок ревеня – 2 ст. ложки, мед – 1 ч. ложка, сок 1 помидора, растительное масло – 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать и выложить в кастрюлю. Добавить соль и томатный сок. Все перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Дать остыть, добавить мед, сок ревеня и растительное масло.

Салат из белокочанной капусты и апельсина

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, апельсин – 1 шт., яблоко кислое – 1 шт. (небольшое), сок 1 лимона, масло оливковое – 50 г, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до выделения сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить маслом.

Перед подачей к столу украсить салат дольками апельсина и яблока.

Салат из белокочанной капусты с соусом из сливок

Состав: белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, яблоко – 2 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки; **для соуса:** яйцо – 3 шт., растительное масло – 2 ч. ложки, сахар – 1 ч. ложка, готовая горчица – 1 ч. ложка, сливки – 1/2 стакана, лимонный сок или 3%-ный уксус – 1 ч. ложка, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать.

Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить от скорлупы, разделить желтки и растереть их. В желтки добавить соль, сахар, горчицу и растительное масло. Все тщательно растереть, влить лимонный сок и взбитые сливки. Полученным соусом заправить салат.

Яичные белки и вымытую зелень мелко нарезать и посыпать ими готовый салат.

Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком

***Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера,
клюквенный сок – 1–2 ст. ложки, сок черной смородины – 1–2 ст. ложки,
растительное масло – 1 ст. ложка, сахар и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, посолить и влить ягодные соки. Перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем все охладить, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат можно украсить ягодами клюквы и смородины.

Маринованная капуста

Состав: капуста – 150 г, растительное масло – 20 г, клюква – 20 г, зеленый лук; **для маринада:** 3%-й уксус – 25 г, сахарный песок – 20 г, корица, гвоздика, соль.

Приготовить маринад: гвоздику, корицу, соль, сахар и 3%-й уксус прокипятить и процедить. Белокочанную капусту нашинковать соломкой и поместить в не окисляющуюся посуду, добавить подготовленный маринад и нагревать на плите до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем ее охладить, полить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

Украсить клюквой, зеленым луком.

Салат из белокочанной капусты и курицы

Состав: *свежая капуста – 300 г, куриное мясо – 200 г, яблоко – 2 шт. (среднего размера), морковь – 1 шт., сельдерей – 1 корень (небольшой), зеленый горошек – 3 ст. ложки, соус – 3/4 стакана, тертый хрен – 1 ч. ложка или 3%-ный уксус – 1 ч. ложка, растительное масло – 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа, сахар и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать. Мясо отварить в слегка подсоленной воде, дать остыть и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Корень сельдерея вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Все смешать. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый хрен, уксус, растительное масло, сахар. Посолить и перемешать.

Готовый салат полить соусом и украсить веточками зелени и кружочками вареной моркови.

Салат из квашеной капусты, редьки и моркови

Состав: квашеная капуста – 300 г, редька – 1 шт. (среднего размера), морковь – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, зелень укропа, сахар и соль по вкусу.

Редьку и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к капусте.

Все посолить, смешать, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат украсить веточками укропа.

Салат из квашеной капусты и яблок

Состав: квашеная капуста – 500 г, сладкие яблоки – 2–3 шт., лук – 1 шт. (небольшой), морковь – 1 шт. (средняя), растительное масло или майонез – 5 ст. ложек, сахар и соль по вкусу.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать, оставив несколько долек для украшения. Лук очистить и мелко нарубить. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке за исключением небольшой части, которую нужно нарезать кружочками. Все смешать, добавить сахар, заправить растительным маслом или майонезом.

Готовый салат украсить дольками яблока и кружочками моркови.

Салат с краснокочанной капустой

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, растительное масло – 3 ст. ложки, 3%-ный уксус – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки, соль.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Смешать растительное масло и уксус и заправить полученным соусом салат.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из краснокочанной капусты и огурцов

Состав: краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, соленые огурцы – 3 шт., соус – 3/4 стакана, зелень петрушки, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Огурцы мелко нарезать за исключением одной половинки, которую надо нарезать кружочками. Все смешать, заправить соусом.

Перед подачей к столу готовый салат украсить веточками петрушки и кружочками огурца.

Салат из краснокочанной капусты и сельдерея

***Состав:** краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, сельдерей – 1 корень (небольшой), яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., соленый огурец – 1 шт. (небольшой), масло оливковое – 50 г (можно майонез), зелень петрушки, соль по вкусу.*

Капусту мелко нарезать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, его следует сразу же смешать с капустой и сельдереем. Огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к остальным овощам. Все смешать и заправить маслом или майонезом.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из краснокочанной капусты и картофеля

***Состав:** краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, картофель – 4–5 небольших клубней, лук – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 4–5 ст. ложек, сок 1 лимона, зелень укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, залить кипятком, дать постоять 15 минут и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Слегка посолить, добавить лимонный сок и полить 2 столовыми ложками растительного масла. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Посолить, заправить оставшимся растительным маслом. Лук очистить и мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими кубиками. Картофель смешать с луком и огурцом.

В центре широкого блюда выложить капусту, картофель разложить по краям. Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (1 вариант)

Состав: краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера, яблоко – 1 шт., сок 1 лимона или 3%-ный уксус – 2 ч. ложки, растительное масло или майонез – 3–4 ст. ложки, сахар и соль по вкусу.

Капусту нашинковать и уложить в кастрюлю. Вскипятить небольшое количество воды, добавить в нее лимонный сок или уксус и посолить. Полученным раствором залить капусту и хорошо перемешать. Дать настояться 10–15 минут, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, а капуста остыла. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить сахар и заправить растительным маслом или майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками лимона.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (2 вариант)

***Состав:** краснокочанная капуста – 1 вилок, кислые яблоки – 3 шт., сельдерей – 1 небольшой корень, растительное масло – 5 ст. ложек, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерей очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сразу же добавить получившуюся массу в капусту. Все перемешать, посолить, заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Салат из кольраби

Состав: *кольраби – 5 шт., лук – 1 шт. (среднего размера), растительное масло – 1 ст. ложка, масло оливковое – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Кольраби очистить от листьев и нарезать тонкой соломкой, лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, добавить растительное масло, поставить на небольшой огонь и немного обжарить. Дать остыть, посолить и заправить маслом.

Перед подачей к столу посыпать готовый салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами

Состав: кольраби – 3–4 шт., красный болгарский перец – 2–3 шт., помидор – 1 шт., лук – 1 шт., масло оливковое – 50 г, несколько листьев зеленого салата, зелень укропа, соль.

Кольраби очистить от листьев, отварить в подсоленной воде. Дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками или тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками или дольками. Лук очистить и мелко нарубить. Все смешать и заправить маслом. Листья салата вымыть, просушить и выстелить ими широкое блюдо. Сверху выложить салат.

Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и дольками помидоров.

Салат из кольраби с бараниной

Состав: кольраби – 3–4 шт., филе баранины – 400 г, помидоры – 8 (очень мелкие), свежие грибы – 200 г, лук – 1 шт., небольшой пучок листьев салата, тимьян – 1 ч. ложка, растительное масло – 4 ст. ложки, 3%-ный уксус – 1 ст. ложка, перец и соль по вкусу.

Кольраби очистить, разделить пополам, нарезать дольками и тушить в небольшом количестве воды 5–7 минут при несильном огне. Кусочки филе посолить, поперчить, посыпать тимьяном и жарить в 2 столовых ложках разогретого масла в течение 7–10 минут с каждой стороны, наполовину прикрыв сковороду крышкой. Готовое мясо выложить в другую посуду и накрыть крышкой. Грибы вымыть, очистить, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Помидоры помыть, нарезать кружочками. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами.

Цельные листья салата помыть, обсушить и разложить на отдельные тарелки. Сверху на них выложить слоями помидоры, теплые грибы, кусочки баранины и кольраби.

Смешать уксус с растительным маслом, сбрызнуть полученной заправкой салат и украсить его кольцами лука.

Салат из брюссельской капусты и редиса

Состав: брюссельская капуста – 500 г, редис – 1 пучок, помидор – 2 шт., горчичная заправка – 1/2 стакана, листья салата, сахар и соль по вкусу.

Листья салата помыть, просушить и выложить на широкое блюдо. Капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь воде, и выложить поверх листьев салата. Залить все заправкой. Редис и помидоры вымыть, нарезать кружочками и украсить ими капусту.

Салат из брюссельской капусты и болгарского перца

Состав: брюссельская капуста – 300 г, большой красный болгарский перец – 1 шт., помидор – 2 шт. (среднего размера), лук – 1 шт., масло оливковое – 50 г (или майонез), сок 1 лимона, листья салата, зелень петрушки, соль по вкусу.

Капусту вымыть и нашинковать, перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук вымыть, просушить и нарезать небольшими колечками. Помидоры вымыть и нарезать дольками или кружочками.

Все смешать, посолить, добавить лимонный сок, заправить маслом или майонезом и поставить на 1 час в холодильник.

Перед подачей к столу промыть и просушить листья салата, выложить их на дно широкого блюда, сверху положить овощную массу. Украсить веточками петрушки.

Салат из морской капусты

Состав: морская капуста – 1 банка, лук – 1 шт., вареная морковь – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка.

Морскую капусту соединить с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, посолить, сбрызнуть маслом и перемешать.

Салат из морской капусты и рыбы

Состав: морская капуста – 1 банка, морская рыба – 400 г, яйца – 3 шт., лук – 1 шт., горчичная заправка – 1/2 стакана, зелень укропа, соль по вкусу.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками, оставив половинку, которую надо нарезать кружочками для украшения. Лук очистить и мелко нарезать. Рыбу почистить, промыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, разделить и нарезать небольшими кусочками. Все смешать, добавить морскую капусту и залить горчичной заправкой. Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и кружочками яиц.

Салат из морской капусты и яблок

***Состав:** морская капуста – 1 банка, морковь – 1 шт. (небольшая), яблоко – 1 шт. (крупное), соленый огурец – 1 шт., растительное масло, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.*

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть. Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, поперчить, посолить и заправить растительным маслом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из морской капусты и соленых огурцов

Состав: морская капуста – 1 банка, соленые огурцы – 2 шт., морковь – 1 шт. (средняя), лук – 1 шт., яйцо – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложка, яблочный уксус – 1 ст. ложка, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать соломкой. Огурцы также нарезать соломкой или кубиками. Лук очистить и мелко нарубить. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, добавить морскую капусту, уксус и заправить растительным маслом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из картофеля и капусты

Состав: картофель – 2–3 клубня, капуста – 1/3 кочана, морковь – 1–2 шт., масло оливковое – 4 ст. ложки, 3%-ный уксус – 2 ст. ложки, зеленый лук – 1 пучок, зелень укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.

Картофель отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, посолить, добавить уксус, нагревать, помешивая, пока она не осядет, и оставить остывать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить и заправить маслом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат из картофеля, капусты и соленых грибов

Состав: картофель – 3–4 клубня, капуста – 1/3 кочана, соленые грибы – 1/2 стакана, репчатый лук – 2 головки, чеснок – 2 зубчика, растительное масло – 5–6 ст. ложек, зелень укропа, ягоды клюквы для украшения, соль по вкусу.

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока. Соленые грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Все смешать, заправить растительным маслом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить ягодами клюквы.

Форшмак из свежей капусты

Состав: капуста – 500 г, белый хлеб – 3–4 ломтика, молоко – 100 мл, яйцо, сваренное вкрутую, – 2 шт., 3%-ный уксус – 1 ст. ложка, растительное масло – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Капусту вымыть, крупно нарезать, положить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг, яйца очистить.

Ломтики хлеба замочить в молоке, затем пропустить через мясорубку вместе с капустой и яйцами, добавить уксус, растительное масло, перемешать и подать к столу.

Квашеная капуста с горчицей

Состав: квашеная капуста – 300 г, кефир – 100 мл, растительное масло – 1 ст. ложка, зеленый салат – 1 пучок, апельсин – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., горчица – 1 ч. ложка, перец и соль по вкусу.

Лук, яблоко и апельсин очистить, мелко нарезать и перемешать с квашеной капустой. Листья салата вымыть и покрыть ими блюдо.

На листья салата выложить смесь, полить смесью кефира и растительного масла, посолить, поперчить, заправить горчицей и подать к столу.

Закуска из белокочанной капусты и моркови

***Состав:** белокочанная капуста – 500 г, морковь – 2–3 шт., 3%-ный уксус – 1 ст. ложек, растительное масло – 2 ст. ложки, сахар – 1/4 ч. ложка, соль по вкусу.*

Капусту вымыть и нашинковать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Капусту и морковь перемешать, сбрызнуть уксусом, перетереть с сахаром и солью, оставить на 20 минут, затем заправить растительным маслом и подать к столу.

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.