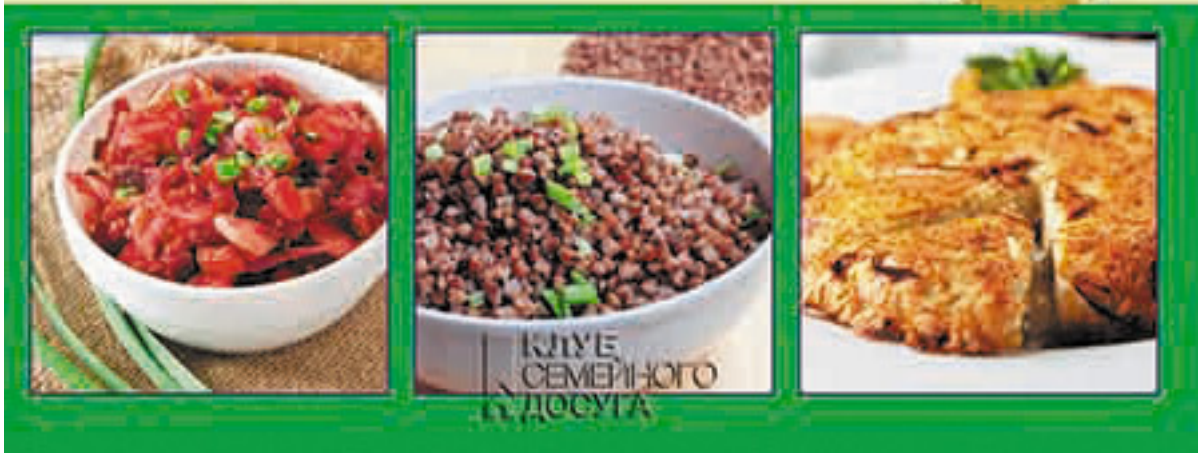
ДОМАШНЯЯ КУХНЯ

1000 самых вкусных ПОСТНЫХ БЛЮД

ЭТИ ПРОДУКТЫ ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ



КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Людмила Каянович

1000 самых вкусных постных блюд

Серия «Кулинария (Клуб семейного досуга)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6980242
1000 самых вкусных постных блюд /: «Книжный клуб“Клуб семейного досуга”»; Белгород, Харьков; 2014
ISBN 978-5-9910-2694-9

Аннотация

Соблюдение поста – это не обязательно голодание. И в пост можно питаться разнообразно и сытно! Эта книга поможет вам быстро и легко приготовить тысячу вкусных и полезных постных блюд – от салатов и закусок до выпечки и десертов.

Содержание

Закуски 8
Оригинальная закуска из цукини с инжиром 8
Холодная закуска из цукини 9
Маринованные цукини 10
Пикантная овощная закуска 11
Капуста по-грузински 12
Шампиньоны в винном соусе 13
Шампиньоны, фаршированные луком и орехами 14
Закуска по-гречески 15
Грибы «Греция» 16
Грибы пряные 17
Грибы с кедровыми орешками 18
Закуска грибная 19
Опята с хреном 20
Маслята, жаренные с орехами 21
Закуска из печеных грибов 22
Шампиньоны свежемаринованные 23
Баклажановый торт 24
Острая закуска из баклажанов 25
Баклажаны с зеленью 26
Свекольная закуска 27
Закуска из свеклы с плавленым сыром 28
Закуска свекольная по-французски 29
Закуска гуцульская 30
Закуска из жареного перца 31
Закуска из моркови, меда и орехов 32
Запеченная морковь в медовом соусе 33
Кебаб из картофеля 34
Морковь с зелеными помидорами 35
Лук, тушенный с черносливом 36
Картофельные гренки с чесноком 37
Баклажаны с красным перцем 38
Зеленые помидоры с ореховым соусом 39
Острая закуска из моркови 40
Закуска из шампиньонов и фасоли в горчичном соусе 41
Заливное из грибов 42
Помидоры по-гречески 43
Огурцы с чесноком 44
Канапе из баклажанов 45
Запеченные баклажаны с арахисом 46
Горячая закуска с шампиньонами 47
Закуска из красной фасоли с луком 48
Закуска овощная с орехами 49
Овощи с соусом из пряных трав 50
Патиссоны по-гречески 51
Паровая морковь 52

Брокколи с перцем и чесноком 53
Стручковая фасоль с сухарями 54
Зеленый горошек 55
Мини-морковка в масляно-апельсиновом соусе 56
Брюссельская капуста с орехами 57
Брюссельская капуста в карамели 58
Тыква в яблочной заливке 59
Чечевица с зеленью 60
Лук-порей с гранатом 61
Тыква с кизилом и орехами 62
Зеленые помидоры с морковью и чесноком 63
Спаржа с лимонно-кунжутным соусом 64
Лобио с помидорами и орехами 65
Свекла с кизиловым пюре 66
Шпинат с уксусом и чесноком 67
Чечевица с тмином 68
Желе овощное «Пасхальное» 69
Картофельный рулет с грибами 70
Маринованные баклажаны, фаршированные зеленью 71
Баклажаны по-корейски 72
Соус-закуска из помидоров 73
Икра баклажанная 74
Икра баклажанная с томатом 75
Икра баклажанная с помидорами 76
Икра баклажанная с помидорами и орехами 77
Луковая икра 78
Икра из сельдерея 79
Икра овощная 80
Икра из соленых огурцов с кальмарами 81
Зеленая икра из кабачков 82
Икра из свежих слив, помидоров и чеснока 83
Икра тыквенная 84
Икра из болгарского перца 85
Кабачковая икра 86
Свекольная икра 87
Свекольная икра с луком и орехами 88
Свекольная икра с грибами 89
Свекольная икра с черносливом 90
Икра из свеклы и сельдерея 91
Морковная икра 92
Икра из соленых грибов 93
Икра из отварных грибов 94
Икра из соленых и сушеных грибов 95
Икра из свежих грибов 96
Икра из грибов с яблоками 97
Грибная икра с морской капустой 98
Грибная икра с овощами и орехами 99
Паштет из баклажанов с кинзой 100
Паштет из баклажанов 101

Паштет из зеленого горошка с рыбой 102
Грузинский паштет из баклажанов 103
Паштет из грецких орехов с финиками 104
Паштет из фасоли с изюмом и миндалем 105
Паштет из фасоли 106
Паштет из тунца и авокадо 107
Паштет из семян подсолнечника 108
Пряный паштет из кабачков 109
Паста из авокадо 110
Тартинки с шампиньонами и баклажанами 111
Канапе с жареными грибами 112
Бутерброды с овощами 113
Бутерброды с баклажанами 114
Бутерброды с печенью трески 115
Тосты с помидорами черри 116
Тосты с овощами 117
Бутерброды с шампиньонами и луком 118
Канапе с помидорами 119
Салаты 120
Пикантный салат с авокадо и анчоусами 120
Острый салат из моркови 121
Салат из помидоров с маслинами 122
Овощной салат 123
Салат из овощей с фасолью и гренками 124
Салат «Испанский» 125
Салат из помидоров с мятой 126
Салат из ранних овощей 127
Салат из помидоров с яблоками 128
Салат из помидоров с орехами 129
Салат из помидоров и редиса 130
Салат «Париж» 131
Картофельный салат с горчичным соусом 132
Зеленый салат с отварным картофелем 133
Картофельный салат с ореховой заправкой 134
Салат из картофеля с грибами 135
Салат из лука с зернами граната 136
Салат из моркови с корнем сельдерея 137
Салат из яблок с корнем сельдерея 138
Салат с грибами и сельдереем 139
Салат из сельдерея с ореховым соусом 140
Салат из отварного корня сельдерея 141
Салат из ананасов с корнем сельдерея 142
Фруктовый салат с корнем сельдерея и карри 143
Салат из грецких орехов с чесноком 144
Салат «Посольский» 145
Салат из отварных баклажанов 146
Салат из авокадо с креветками 147
Зеленый салат с авокадо 148
Зеленый салат с авокадо и миндалем 149

Салат из свеклы с солеными огурцами 150
Салат из свеклы с изюмом и черносливом 151
Салат из свеклы с хреном 152
Салат «Монастырский» 153
Салат из фасоли по-румынски 154
Салат «Ассорти» 155
Салат «Зимний» 156
Салат «Солнечный» 157
Салат из капусты с морковью 158
Салат из капусты с клюквой 159
Салат из капусты с овощами 160
Салат из капусты по-чешски 161
Салат из кольраби с рисом 162
Салат из отварной брокколи 163
Салат из маринованной капусты с ревенем 164
Салат из краснокочанной капусты с курагой и миндалем 165
Салат из квашеной капусты с орехами 166
Салат «Весенний» из квашеной капусты 167
Салат из квашеной капусты со свежими овощами 168
Салат из квашеной капусты с грибами 169
Салат из квашеной капусты с тыквой 170
Салат из свежей капусты 171
Салат из капусты с жареными грибами 172
Салат из цветной капусты с морковью 173
Салат из капусты с черной смородиной 174
Салат из редьки с орехами 175
Салат из редьки с фисташками 176
Салат с картофелем и цветной капустой 177
Салат из картофеля со свеклой и фасолью 178
Арабский салат 179
Картофельный салат с огурцами 180
Салат «Рождественский» 181
Салат «Праздничный» 182
Фруктовый салат 183
Салат с грибами 184
Салат из яблок с грибами 185
Салат из картофеля с грибами 186
Рисовый салат 187
Овощной салат с шампиньонами 188
Шампиньоны в винном соусе 189
Салат из грибов с корнем сельдерея 190
Салат «Лесной» с шампиньонами 191
Салат «Клюковка» 192
Салат с тыквой и айвой 193
Салат из морской капусты с черносливом 194
Грибы под «шубой» 195
Салат с шампиньонами 196
Салат из редьки дайкон с апельсинами 197
Салат «Бодрость» 198

Салат из грибов с сельдереем и эстрагоном 199
Салат из шампиньонов со сливами и сельдереем 200
Салат из сельдерея с апельсинами 201
Салат из помидоров с сельдереем 202
Салат из шампиньонов с рисом и сельдереем 203
Салат из овощей с шампиньонами 204
Салат французский 205
Салат из кольраби с морковью 206
Салат из овощей с фундуком 207
Пикантный салат из цукини с тыквой 208
Салат из редьки с морковью и чесноком 209
Салат из фасоли с помидорами 210
Салат из баклажанов и болгарского перца 211
Салат из консервированной фасоли 212
Овощной салат с фасолью 213
Салат из свеклы с вишней 214
Салат из свеклы с орехами 215
Салат из свеклы с анчоусами 216
Салат из овощей с сыром тофу 217
Салат из огурцов с сыром тофу 218
Салат из картофеля с соевым мясом 219
Армянский салат 220
Конец ознакомительного фрагмента. 221

1000 самых вкусных постных блюд Составитель Людмила Леонидовна Каянович

Закуски

Оригинальная закуска из цукини с инжиром

Понадобится: 5–6 молодых маленьких цукини, 80 г сушеного инжира, 4 лука-шалота, 1 крупный лимон, по 1 ст. л. мелко нарезанной зелени мяты, кинзы и петрушки, ¾ стакана белого сухого вина, 2 ст. л. виноградного масла, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. томатной пасты, ½ ч. л. цедры лимона, 1 лавровый лист, ¼ ч. л. молотого кориандра, соль, молотый черный перец

Сушеный инжир промыть в теплой воде, обсушить, нарезать мелкими кубиками, залить 1–2 ст. л. вина и оставить на 10 мин. Вымытые и обсушенные цукини нарезать довольно толстыми ломтиками. Шалот очистить и разрезать на четвертинки. В кастрюле с толстым дном разогреть виноградное масло, положить шалот, добавить лавровый лист, лимонную цедру, кориандр и перемешать. Добавить 2 ст. л. вина, соль и перец, тушить на сильном огне 10 мин. Затем положить цукини, влить смешанное с томатной пастой оставшееся вино, аккуратно перемешать и тушить на среднем огне 5–7 мин. Добавить оливковое масло, мякоть лимона, замоченный инжир, перемешать. Снять с огня, удалить лавровый лист, приправить по вкусу солью, перцем, добавить нарезанную зелень.

Холодная закуска из цукини

Понадобится: 3 молодых цукини, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зеленого лука, 1 ч. л. лимонного сока, соль

Для соуса: 1 красный болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 2 помидора, 1 крупная луковица, 2–4 зубчика чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы, растительное масло, соль, молотый черный перец

Для соуса помидоры обдать кипятком, удалить кожицу и семена, мякоть нарезать крупными кубиками. Болгарский перец вымыть, очистить от семян. Болгарский перец и очищенный репчатый лук нашинковать соломкой. Чеснок очистить и мелко нарубить. В кастрюле с толстым дном разогреть масло, слегка обжарить лук, добавить болгарский перец и жарить еще 1 мин. Затем добавить помидоры и чеснок, тушить несколько минут. Выпарить лишнюю жидкость, чтобы получился густой соус. Приправить по вкусу солью и перцем, снять с огня, добавить рубленую зелень кинзы. В кастрюле вскипятить воду, положить зубчик чеснока, соль, лимонный сок и довести до кипения. Вымытые и обсушенные цукини разрезать острым ножом вдоль на тонкие длинные ломти, положить в кипящий рассол на 2–3 мин, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и обсушить на бумажном полотенце. По 2 ломтика цукини сложить крест-накрест, в центр выложить порцию соуса, соединить концы, обвязать стеблем зеленого лука. Конвертики сложить в емкость, прикрыть фольгой и поместить в холодильник на 2–3 часа.

Вариант: вместо цукини можно использовать баклажаны.

Маринованные цукини

Понадобится: 2–3 цукини, 4 зубчика чеснока, 6 листочков базилика, 6 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. ароматического уксуса, 1 ч. л. соли, ½ ч. л. молотого черного перца

Цукини вымыть и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Чеснок очистить, нарубить, смешать с солью и перцем. Листочки базилика вымыть, обсушить, мелко нарубить. Разогреть в сковороде масло и порциями обжарить цукини до зарумянивания (при необходимости добавить масло). Жареные цукини выложить слоями на блюдо, пересыпая каждый слой чесноком с приправами и базиликом и поливая уксусом. Накрыть тарелкой, положить сверху груз и поставить в холодильник на 2 дня.

Вариант: вместо цукини можно использовать баклажаны.

Пикантная овощная закуска

Понадобится: 4 болгарских перца разного цвета, 50 г оливок без косточек, 2 веточки орегано, зеленый лук

Для соуса: 2 зубчика чеснока, 6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. меда, перец, соль

Болгарский перец промыть, разрезать пополам, очистить. Противень смазать маслом, выложить на него перец, запекать в разогретой до 180 °С духовке примерно 10–15 мин. Затем перец охладить и аккуратно снять с него кожицу. Для соуса соединить растительное масло, уксус, мед и тщательно перемешать. Добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, перец. Орегано промыть, обсушить и мелко нарезать. Оливки нарезать кольцами. Зеленый лук мелко нарубить. Смешать измельченные оливки и зелень с соусом, наполнить этой смесью половинки перцев, оставить для маринования примерно на 1 час.

Капуста по-грузински

Понадобится: 2 кг белокочанной капусты, 1 свекла, 2 зубчика чеснока, молотый красный острый перец

Для рассола: 1 л воды, 1 стакан 9%-го уксуса, 1 стакан растительного масла, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли

Капусту нарезать не очень крупными кусками. Свеклу очистить, нарезать небольшими кусочками. Чеснок натереть на терке. Капусту уложить в кастрюлю рядами, пересыпая молотым красным перцем, тертым чесноком и кусочками свеклы. Залить кипящим рассолом и прижать сверху гнетом. Через 2 ч капуста будет готова.

Шампиньоны в винном соусе

Понадобится: 2 кг шампиньонов, 500 г помидоров, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 стакана воды, 1 стакан вина, 200 мл оливкового масла, 3 лимона, 1 лавровый лист, 8 горошин черного перца, тмин, кориандр, соль по вкусу

В кастрюле вскипятить воду. Влить вино, масло, лимонный сок, добавить лавровый лист, перец, тмин, кориандр, соль. Чеснок, лук и корень сельдерея очистить, крупно нарезать, положить в кастрюлю с приготовленным маринадом, варить 30 мин. После этого массу протереть и залить ею подготовленные шампиньоны. Тушить их в течение 7 мин. Затем добавить нарезанные помидоры, томить 2 мин и снять с огня. Закуску подавать в холодном виде.

Шампиньоны, фаршированные луком и орехами

Понадобится: 10 крупных шампиньонов, 1 луковица, ½ стакана рубленых грецких орехов, зелень, постный майонез, растительное масло, соль, перец

Шампиньоны вымыть, отделить ножки от шляпок. Ножки мелко нашинковать. Лук очень мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле. Добавить измельченные ножки грибов, посолить, поперчить, тушить до мягкости. Грецкие орехи измельчить, соединить с обжаренной грибной массой, тщательно перемешать. Приготовленной начинкой заполнить шляпки грибов. Выложить их на противень, полить постным майонезом. Запекать в духовке при температуре 180 °С до золотистого цвета. Подавать, посыпав зеленью.

Вариант: в начинку для грибов добавить мелко нарезанный чернослив.

Закуска по-гречески

Понадобится: 500 г шампиньонов, 4 помидора, зелень петрушки, 3 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. белого сухого вина, 2 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, кориандр, перец, соль

Масло разогреть в глубокой сковороде. Положить туда очищенные от кожицы и мелко нарезанные помидоры, разрезанные на четыре части шампиньоны, добавить лавровый лист, перец, соль, кориандр, мелко нарубленную зелень петрушки и влить вино. Все перемешать, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 10 мин. Затем грибы выложить на блюдо. Оставшуюся жидкость довести до кипения и выпаривать на медленном огне в течение 5 мин. Добавить томатную пасту, тщательно перемешать и полить полученным соусом грибы. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью.

Грибы «Греция»

Понадобится: 350 г консервированных грибов, 2 ст. л. тертой моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. нарезанного зеленого лука, зелень укропа, 1 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. белого вина, 4 ст. л. томатного сока, 2 ст. л. лимонного сока, по ¼ ч. л. семян фенхеля, тимьяна и укропа, лавровый лист, молотый черный перец, соль по вкусу

Лук мелко нарубить, обжарить в разогретом растительном масле 2 мин. Добавить тертую морковь, обжарить все вместе. Консервированные грибы нарезать, добавить в сковороду к луку с морковью, перемешать и тушить 1 мин. Затем положить рубленый чеснок, лавровый лист, семена фенхеля, тимьяна и укропа, влить вино, томатный и лимонный сок. Тушить до тех пор, пока жидкость не выпарится на треть. Добавить по вкусу соль и перец. Закуску охладить. Подавать на стол, посыпав рубленым зеленым луком и укропом.

Грибы пряные

Понадобится: 250 г небольших шампиньонов, 2 помидора, ½ стакана оливкового масла, ½ стакана воды, сок и цедра ½ лимона, 1 лавровый лист, ½ ч. л. молотого кориандра, ½ ч. л. тимьяна, молотый черный перец, соль по вкусу

Помидоры вымыть, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Положить в кастрюлю, добавить масло, воду, соль, специи, сок и цедру лимона, довести до кипения и варить на слабом огне 5 мин. Шампиньоны промыть, очистить, не повредив шляпки, и дать обсохнуть. Положить их в кастрюлю с кипящей томатной массой, варить 5 мин, посолить. После этого грибы вынуть шумовкой, а соус варить до тех пор, пока он не уменьшится в объеме в 2 раза. Готовые грибы выложить в глубокий салатник и полить соусом.

Грибы с кедровыми орешками

Понадобится: 1 кг шампиньонов, 5 ст. л. кедровых орешков, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. измельченной зелени петрушки, 6 ст. л. оливкового масла, 7 ст. л. хереса, сок 1 лимона, молотый черный перец, соль по вкусу

Грибы промыть, обсушить и крупно нарезать. Чеснок мелко нарубить, обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Выложить туда грибы и орешки, влить херес и тушить до полного выпаривания жидкости. Снять с огня. Из лимона выжать сок, полить им грибы, посолить, поперчить и перемешать. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Закуска грибная

Понадобится: 500 г грибов (маслята, белые грибы, моховики, шампиньоны), зеленый лук, зелень петрушки, растительное масло, уксус или лимонный сок, перец, соль

Грибы очистить, промыть и отварить в слегка подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать небольшими ломтиками. Грибы выложить на блюдо, полить лимонным соком, посыпать молотым перцем, мелко нарубленной зеленью петрушки и измельченным зеленым луком, заправить растительным маслом и подать на стол.

Опята с хреном

Понадобится: 200 г свежих опят, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень хрена, 2 луковицы, ½ лимона, 2 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, соль

Опята очистить, промыть. Корень петрушки и морковь нарезать ломтиками, лук нашинковать. Все вместе выложить в кастрюлю, влить немного воды и довести до кипения. Затем добавить лавровый лист, соль, лимонный сок и варить до готовности. Опята откинуть на дуршлаг, охладить, переложить в глубокое блюдо, заправить растительным маслом, смешанным с тертым хреном.

Маслята, жаренные с орехами

Понадобится: 500 г маслят, ¾ стакана рубленых грецких орехов, 1 ст. л. зерен граната, 5–6 стеблей зеленого лука, 2 веточки кинзы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, молотый черный перец, соль

Грибы нарезать ломтиками, обжарить в масле до готовности, посолить, поперчить. Добавить измельченные грецкие орехи, зеленый лук и кинзу, обжаривать, помешивая, еще 1–2 мин. Затем влить уксус, перемешать и снять с огня. Подавать, украсив зеленью и зернами граната.

Закуска из печеных грибов

Понадобится: 500 г лесных грибов (подосиновиков, моховиков и т. п.), зелень петрушки или укропа, 3 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, соль и перец по вкусу

Подготовленные грибы положить в огнеупорную посуду шляпками вниз. Каждую шляпку полить небольшим количеством растительного масла, посолить и поперчить. Запекать в духовке при температуре 200 °С до готовности. Готовые грибы выложить на блюдо, полить выделившимся грибным соком, заправить растительным маслом, соком лимона и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Шампиньоны свежемаринованные

Понадобится: 400 г шампиньонов, 200 мл белого сухого вина, 6 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, 1 лавровый лист, 12 горошин душистого перца, соль

У шампиньонов отделить шляпки от ножек (ножки не понадобятся). Приготовить маринад из вина, растительного масла и уксуса, довести до кипения. Добавить соль, перец, лавровый лист. Положить в кипящий маринад шляпки грибов и варить их на медленном огне 40 мин. Снять с огня и оставить в маринаде на 3 дня.

Баклажановый торт

Понадобится: 5–6 небольших баклажанов, 5 помидоров, 1 головка чеснока, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 6 ст. л. растительного масла, 100 г постного майонеза

Приготовить зеленый соус из измельченной зелени петрушки, укропа, пропущенного через пресс чеснока и майонеза, взбив все ингредиенты миксером. Баклажаны нарезать кружочками и обжарить в масле с двух сторон. Помидоры также нарезать кружочками. Овощи выложить на сервировочное блюдо слоями, смазывая каждый слой зеленым соусом.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить торт из кабачков.

Острая закуска из баклажанов

Понадобится: 2 небольших баклажана, зелень петрушки или укропа, 1 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. муки, молотый черный перец, соль по вкусу

Для заправки: 1–2 помидора, ½ стручка острого перца, 1 зубчик чеснока

Баклажаны вымыть и нарезать кружочками толщиной 1 см. Каждый кружочек посыпать с обеих сторон солью, перцем, запанировать в муке и обжарить до золотистого цвета. Для приготовления заправки помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и пропустить через мясорубку вместе со стручковым перцем и чесноком, посолить по вкусу. Баклажаны полить заправкой и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны с зеленью

Понадобится: 2 небольших баклажана, 1 пучок свежей зелени, растительное масло, лимонный сок, соль

Баклажаны нарезать соломкой, обжарить в растительном масле. Снять с огня, добавить измельченную зелень, лимонный сок, соль и аккуратно перемешать.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить кабачки или цукини с зеленью.

Свекольная закуска

Понадобится: 1 крупная свекла, ¼ стакана очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, 2 ст. л. постного майонеза, соль по вкусу

Свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить толченые орехи и пропущенный через пресс чеснок, посолить, заправить майонезом и перемешать. Выложить в салатник и украсить зеленью.

Вариант: вместо грецких орехов можно добавить мелко нарезанный чернослив.

Закуска из свеклы с плавленым сыром

Понадобится: 300 г свеклы, 150 г плавленого сыра, ½ стакана очищенных грецких орехов, чеснок, зеленый лук, соль, постный майонез по вкусу

Отварную свеклу и сыр натереть на терке. Добавить толченые орехи, пропущенный через пресс чеснок, перемешать. Посолить и заправить майонезом. Выложить в салатник и посыпать зеленым луком.

Вариант: вместо грецких орехов можно использовать подсолнечные или тыквенные семена.

Закуска свекольная по-французски

Понадобится: 400 г свеклы, 3–4 зубчика чеснока, 100 мл красного вина, 1–2 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Свеклу очистить, нарезать тонкими кружочками, выложить в сотейник, залить смесью растительного масла и 70 мл вина и тушить до готовности. Когда свекла будет практически готова, добавить оставшееся вино, соль, перец и тушить еще несколько минут. Готовую свеклу выложить на блюдо, посыпать мелко нарубленным чесноком.

Закуска гуцульская

Понадобится: 500 г свеклы, 300 г фасоли, 250 г чернослива, 100 мл подсолнечного масла, перец, соль по вкусу

Свеклу отварить и мелко нарезать. Отдельно отварить фасоль. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем отжать, измельчить, соединить с фасолью и свеклой. Закуску посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом и аккуратно перемешать.

Закуска из жареного перца

Понадобится: 8 свежих болгарских перцев (зеленого и красного цвета), 5 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, молотый черный перец, соль по вкусу

Болгарский перец вымыть и обсушить. В кастрюле довести до кипения растительное масло, опустить в него перец. Жарить, пока он не станет мягким. Обжаренный перец выложить на блюдо заостренной частью к середине, чередуя красные и зеленые стручки. Чеснок растолочь с солью в кашицу, добавить уксус, черный перец и мелко нарезанную зелень петрушки. Полить этой смесью перец и подать на стол.

Закуска из моркови, меда и орехов

Понадобится: 4–5 шт. небольшой моркови, ½ стакана рубленых грецких орехов, 20 г меда, лимонный сок, соль, вишни из компота

Очищенную и вымытую морковь натереть на мелкой терке, посолить, полить лимонным соком. Добавить толченые орехи и мед, перемешать. Украсить вишнями из компота.

Вариант: вместо грецких орехов можно добавить изюм.

Запеченная морковь в медовом соусе

Понадобится: 3–4 шт. небольшой молодой моркови, горсть листьев базилика, 1 ч. л. меда, 3 ч. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, молотый черный перец, соль

Духовку разогреть до 200 °С. Морковь очистить, вымыть и разрезать вдоль на 4 части. Выложить на противень, полить смесью меда, оливкового масла и соевого соуса. Запекать 15–20 мин. Готовую морковь поперчить, посолить, посыпать базиликом. Можно подавать в качестве закуски или как гарнир.

Кебаб из картофеля

Понадобится: 2 картофелины, 1 луковица, кусочек корня имбиря, 3 зеленых перца чили, шпинат, кинза, 4–5 ломтиков хлеба, 2 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. зиры, 1 ч. л. приправы гарам масала, соль, перец

Картофель отварить в кожуре, очистить и размять. Лук мелко нашинковать. Корень имбиря, зеленый перец чили, шпинат и кинзу мелко нарубить, слегка обжарить в масле вместе с луком. Соединить с картофельным пюре. Зиру истолочь в ступке и вместе с приправой гарам масала добавить в картофельную массу. Хорошо перемешать, добавить соль, перец, лимонный сок и сформовать небольшие кебабы. Поместить в холодильник на 20–30 мин. Ломтики хлеба раскрошить, хлебную крошку подсушить в духовке или на сковороде. Кебабы запанировать в хлебной крошке и обжарить в масле на среднем огне до образования румяной корочки (по 3–4 мин с каждой стороны).

Морковь с зелеными помидорами

Понадобится: 400 г моркови, 400 г зеленых помидоров, 4 зубчика чеснока, 5 веточек петрушки, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Морковь и зеленые помидоры вымыть и нарезать кружочками, тушить в масле 20–25 мин, посолить, поперчить. Снять с огня и охладить. Добавить тертый чеснок и измельченную петрушку, перемешать.

Вариант: вместо зеленых помидоров можно использовать болгарский перец, нарезанный широкими полосками.

Лук, тушенный с черносливом

Понадобится: 1 луковица, 6–7 шт. чернослива, зелень петрушки, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Чернослив вымыть, залить кипяченой водой, затем отжать и нарезать полосками. Лук тонко нашинковать, слегка обжарить в масле. Добавить нарезанный чернослив, влить немного воды, в которой он замачивался. Тушить под крышкой на слабом огне 10 мин, посолить, поперчить. Подавать, посыпав нарезанной зеленью.

Картофельные гренки с чесноком

Понадобится: 8–9 картофелин, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, соль

Картофель хорошо вымыть, нарезать толстыми кружочками, уложить на сухой противень и запекать в духовке до готовности. Готовый картофель выложить на блюдо, посолить. В горячее растительное масло добавить пропущенный через пресс чеснок и полить картофель. Блюдо подавать горячим.

Баклажаны с красным перцем

Понадобится: 5 баклажанов, 5 красных болгарских перцев, 1 красный острый перец, зелень укропа и петрушки, растительное масло, 2 ч. л. винного уксуса, ½ ч. л. сахара, соль

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками толщиной 1 см, посыпать крупной солью и положить под пресс. Через 1 ч слить образовавшуюся жидкость. Обжарить баклажаны в растительном масле. Болгарский перец вымыть, очистить от семян и пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарубленный острый перец (предварительно очищенный от семян), снова пропустить через мясорубку. Добавить соль, винный уксус и сахар, тщательно перемешать. Остывшие кружочки баклажанов выложить на блюдо. Сверху на каждый кусочек баклажана выложить перечную массу и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Зеленые помидоры с ореховым соусом

Понадобится: 1 кг зеленых помидоров, 1½ стакана рубленых грецких орехов, 2–3 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки и укропа, кинза, чабрец, яблочный уксус, молотый перец, соль, хмели-сунели, шафран по вкусу

Зеленые помидоры вымыть, нарезать дольками, удалить семена. Мякоть залить кипятком и выдержать в течение 3 мин, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Для соуса орехи вместе с очищенным чесноком и нарубленной зеленью пропустить через мясорубку, заправить солью, специями, добавить мелко нарубленный лук (1–2 луковицы), яблочный уксус. Выложить помидоры слоем на тарелку, залить приготовленным ореховым соусом, украсить кольцами оставшегося репчатого лука.

Острая закуска из моркови

Понадобится: 3 моркови, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. тмина, соль, молотый красный перец по вкусу

Чеснок растолочь с тмином и красным перцем, добавить 1,5–2 ст. л. воды. Вылить смесь в кастрюлю, добавить растительное масло и прогреть в течение 1–2 мин на слабом огне. Затем влить 1 стакан воды, добавить нарезанную соломкой морковь, соль и тушить на среднем огне до готовности моркови.

Закуска из шампиньонов и фасоли в горчичном соусе

Понадобится: 350 г свежих шампиньонов, 450 г консервированной фасоли, 2 красных болгарских перца, зеленый лук-порей, зелень петрушки или сельдерея, 200 мл сладкого горчичного соуса для салата

Шампиньоны отварить, нарезать тонкими пластинками. Болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Зелень и лук-порей мелко нарубить. Подготовленные компоненты соединить, добавить консервированную фасоль, заправить горчичным соусом и прогреть на огне. Закуску хорошо подавать с отварными макаронными изделиями.

Заливное из грибов

Понадобится: 1 кг грибов, 2 ст. л. желатина, соль по вкусу

Грибы отварить в подсоленной воде, охладить и мелко нарубить. Грибной бульон процедить. Желатин залить 1 стаканом кипяченой воды, выдержать 45 мин (пока не набухнет). Затем влить его в грибной бульон и подогревать на слабом огне, пока желатин полностью не растворится, но до кипения не доводить. Полученный раствор процедить, залить им грибы, разложенные в тарелки или специальные формочки, и поставить в холодильник до полного застывания. Подавать с горчичным соусом или хреном.

Помидоры по-гречески

Понадобится: 300 г маленьких помидоров или помидоров черри, 1 ч. л. измельченного чеснока, 2 ст. л. мелко нарубленного зеленого лука, 2 ст. л. рубленой зелени базилика, 2 ст. л. кедровых орешков, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, молотый черный перец, соль

Оливковое масло разогреть в сковороде, положить помидоры (целые) и измельченный чеснок, жарить до тех пор, пока кожица на помидорах не начнет лопаться. Добавить лук, орешки, уксус. Жарить еще в течение 1 мин, приправить солью и перцем. Перед подачей на стол посыпать базиликом.

Огурцы с чесноком

Понадобится: 1 кг огурцов, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. кунжута, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. красного острого перца, 1 ч. л. соли

Огурцы нарезать брусочками, посолить, перемешать, дать постоять 15–20 мин. Образовавшуюся жидкость слить. Добавить к огурцам пропущенный через пресс чеснок, перец, уксус и соевый соус. Масло хорошо разогреть, снять с огня, всыпать кунжут, быстро перемешать (кунжут должен сразу поменять цвет). Выложить кунжут с маслом к огурцам, хорошо перемешать. Выдержать в прохладном месте 30–40 мин, после чего можно подавать на стол.

Канапе из баклажанов

Понадобится: 1 небольшой баклажан, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, ½ стакана рубленых грецких орехов, зелень петрушки, растительное масло, 2 ст. л. уксуса, молотый кориандр, перец, соль

Баклажан нарезать кружочками, посолить, оставить на 10–15 мин, затем промыть, обсушить и обжарить в растительном масле до готовности. Лук нарезать, ошпарить кипятком, полить уксусом. Лук, чеснок, орехи и зелень петрушки измельчить в блендере. Добавить 2 ст. л. кипяченой воды, соль, приправы. Начинку выложить на ломтики баклажана и свернуть каждый пополам.

Вариант: в начинку можно добавить тертую морковь и заправить постным майонезом.

Запеченные баклажаны с арахисом

Понадобится: 2 баклажана, 2 ст. л. арахиса, 2 ст. л. растительного масла

Для заправки: 1 свежий перец чили, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. мелко нарубленной кинзы, 3 ст. л. арахисового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. рыбного соуса, молотый черный перец, 1 ст. л. сахара, соль

Духовку разогреть до 200 °С. Баклажаны разрезать вдоль, уложить на противень, полить растительным маслом, посолить, поперчить, запекать в духовке 20 мин. Затем остудить и нарезать кубиками. Для заправки арахисовое масло взбить с лимонным соком в густую массу, добавить измельченный перец чили, толченный с солью чеснок, молотый перец, сахар, рыбный соус и кинзу, тщательно перемешать. Арахис обжарить и измельчить. Запеченные баклажаны полить заправкой, добавить половину арахиса и аккуратно перемешать. Оставшимся арахисом посыпать готовое блюдо.

Горячая закуска с шампиньонами

Понадобится: 600 г шампиньонов, 1 красный болгарский перец, 1 пучок зелени петрушки, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 7 ст. л. винного уксуса, молотый черный перец, соль

Грибы промыть, нарезать ломтиками и обжарить в масле вместе с измельченным чесноком. Добавить нарезанный болгарский перец, посолить, поперчить, влить уксус и тушить на слабом огне 15–20 мин. В самом конце приготовления добавить мелко нарубленную зелень, перемешать и снять с огня.

Закуска из красной фасоли с луком

Понадобится: 200 г красной фасоли, 200 г репчатого лука, зелень петрушки и кинзы, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, слегка охладить и протереть через сито. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, перемешать с фасолевым пюре, добавить по вкусу соль и перец. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Вариант: вместе с луком можно обжарить тертую морковь и нарезанный болгарский перец и все вместе перемешать с фасолью.

Закуска овощная с орехами

Понадобится: 1 кг баклажанов, 50 г зеленых оливок, 50 г черных маслин, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень сельдерея, ¾ стакана толченых грецких орехов, ¾ стакана томатного сока, 1 стакан воды, 2 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. уксуса, 2 ч. л. сахара, черный перец, соль

Оливковое масло разогреть в пароварке (в чаше без отверстий). Положить в нее лук и чеснок, тушить до золотистого цвета. Добавить нарезанные баклажаны и тушить все вместе в течение 1 мин. Влить томатный сок, воду, уксус, добавить нарезанные оливки, маслины, рубленую зелень сельдерея, сахар, соль и перец. Закрыть пароварку. Готовить 4 мин. Затем посыпать закуску толчеными орехами и охладить в емкости. Подавать на стол, полив оливковым маслом, уксусом и посыпав черным перцем.

Овощи с соусом из пряных трав

Понадобится: 4 кабачка, 4 зеленых помидора, 2 красных помидора, 1 огурец, 500 г зеленого горошка, 4 луковицы, растительное масло

Для соуса: 4 ст. л. измельченных пряных трав (петрушка, мята, кориандр, укроп), 1 стакан арахисового масла, ½ стакана винного уксуса, 3 ст. л. дижонской горчицы, молотый черный перец, ½ ч. л. сахара, соль

Кабачки нарезать тонкими ломтиками и слегка обжарить в масле с двух сторон. Красные помидоры нарезать кружочками. Огурец нарезать продольными ломтиками, семена удалить. Горошек опустить на 1 мин в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Молодой лук очистить, нарезать кольцами. Подготовленные овощи выложить на блюдо. Отдельно подать соус. Из зеленых помидоров приготовить «соусницы»: срезать верхнюю часть и удалить мякоть. Для соуса смешать горчицу, сахар и уксус, влить тонкой струйкой масло, одновременно взбивая, добавить пряные травы, посолить, поперчить. Разлить соус в «соусницы» из зеленых помидоров.

Патиссоны по-гречески

Понадобится: 200 г патиссонов, 1 пучок кервеля, 1 веточка тимьяна, 250 мл белого сухого вина, сок 2 лимонов, 5 ст. л. оливкового масла, 1 лавровый лист, ¼ ч. л. кориандра, черный перец горошком

Патиссоны отварить в подсоленной воде в течение 3 мин, затем обдать холодной водой, обсушить и нарезать ломтиками. В кастрюлю влить 150 мл воды, добавить белое вино, лимонный сок, оливковое масло, тимьян, лавровый лист. Кориандр и перец растереть в ступке, добавить в смесь. Довести смесь до кипения, накрыть крышкой и варить 10 мин. После этого в смесь положить ломтики патиссонов, варить 10 мин. Патиссоны вынуть, охладить. Маринад процедить. Подавать патиссоны, полив маринадом и украсив кервелем.

Паровая морковь

Понадобится: 6–8 шт. моркови, 1 ст. л. рубленого укропа, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль

Морковь очистить, нарезать по диагонали ломтиками шириной 2 см, сложить в пароварку. Готовить в течение 12–15 мин, чтобы морковь осталась хрустящей, не совсем мягкой. Готовую морковь полить маслом, лимонным соком, посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Подавать, посыпав укропом.

Брокколи с перцем и чесноком

Понадобится: 400 г брокколи, 2 болгарских перца, 3 зубчика чеснока, растительное масло, кунжутное масло, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. рисового уксуса, соль

Брокколи разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде 10–15 мин. Перец очистить от семян, нарезать кусочками, сложить в чашу блендера. Туда же положить чеснок, влить соевый соус, уксус, кунжутное масло, 1 ст. л. воды и измельчить все до консистенции пюре. Растительное масло разогреть в сотейнике на среднем огне, добавить приготовленное овощное пюре. Тушить, помешивая, 1 мин, снять с огня. Готовую брокколи полить горячим овощным соусом и сразу подавать на стол.

Вариант: вместо брокколи можно использовать спаржевую фасоль.

Стручковая фасоль с сухарями

Понадобится: 300 г стручковой фасоли, 1 ст. л. сухарей, 2 ст. л. оливкового масла, соль

Стручковую фасоль очистить от волокон, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Готовую фасоль выложить на блюдо. Сухари обжарить в масле, выложить поверх фасоли. Блюдо подавать горячим.

Зеленый горошек

Понадобится: 400 г свежего зеленого горошка, 100 г листьев салата, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, тмин, молотый черный перец, соль

Листья салата нарезать узкими полосками. Репчатый лук нарезать полукольцами. Сложить в пароварку горошек, салат, лук, посыпать тмином и готовить 10–15 мин. Готовые овощи выложить на блюдо, посолить, поперчить и полить маслом.

Мини-морковка в масляно-апельсиновом соусе

Понадобится: 500 г моркови небольшого размера, 200 мл свежего апельсинового сока, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. оливкового масла, перец, соль

Мелкую морковь очистить, сложить в пароварку. Залить апельсиновым и лимонным соком, готовить 18–20 мин, пока морковь не станет мягкой. Готовую морковь с соусом выложить на блюдо, посолить и поперчить по вкусу. Подавать, полив маслом.

Брюссельская капуста с орехами

Понадобится: 500 г брюссельской капусты, ½ стакана рубленых грецких орехов, 1 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль

Маленькие кочаны брюссельской капусты отварить в пароварке в течение 8—10 мин, чтобы они стали мягкими, но при этом остались ярко-зелеными. Посолить и поперчить по вкусу. Орехи слегка обжарить в сковороде без масла. Подавать капусту, полив маслом и посыпав орехами.

Брюссельская капуста в карамели

Понадобится: 900 г брюссельской капусты, 1 красная луковица, ⅓ стакана очищенного фундука, 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, соль

Маленькие кочаны брюссельской капусты отварить на пару в течение 8—10 мин, посолить. Репчатый лук мелко нашинковать, обжарить в масле с добавлением 1 ст. л. уксуса. Когда лук станет мягким, выложить к нему в сковороду отварную капусту, добавить сахар и оставшийся уксус. Тушить до тех пор, пока капуста не покроется слоем «карамели». Подавать, посыпав измельченным фундуком.

Тыква в яблочной заливке

Понадобится: 700 г мякоти тыквы, 500 мл яблочного сока, 100 г сахара, кардамон, имбирь

Мякоть тыквы нарезать большими кусками, залить кипящим яблочным соком и выдержать до остывания. Тыкву вместе с соком переложить в чашу для круп, добавить сахар, кардамон, имбирь, готовить на пару 20 мин. Подавать в холодном виде.

Чечевица с зеленью

Понадобится: 1 стакан зеленой чечевицы, 1 морковь, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, зелень кинзы, соль, растительное масло

В кастрюле вскипятить 400 мл воды, всыпать промытую чечевицу, посолить и варить 15–20 мин (до полного впитывания воды). Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Спассеровать овощи в растительном масле, добавляя небольшое количество воды по мере необходимости. Когда овощи станут мягкими, а вода полностью выпарится, добавить готовую чечевицу, посолить по вкусу, перемешать и жарить на слабом огне еще 1–2 мин. В готовое блюдо добавить пропущенный через пресс чеснок. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью кинзы.

Лук-порей с гранатом

Понадобится: 1 кг лука-порея, зелень кинзы, зерна граната, 100 мл гранатового сока, 3 ст. л. растительного масла, соль

Лук-порей отварить в пароварке 20–25 мин, остудить. Затем крупно нарезать, переложить в сковороду с растительным маслом, посолить и обжарить до золотистого цвета. Готовый лук полить гранатовым соком. Подавать, посыпав рубленой зеленью кинзы и зернами граната.

Тыква с кизилом и орехами

Понадобится: 1 кг тыквы, 4 луковицы, 100 г сушеного кизила без косточек, 4 ст. л. толченых грецких орехов, соль

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками. Положить в чашу для круп, залить подсоленной водой, чтобы она закрывала тыкву наполовину. Готовить в пароварке 20 мин. Охладить, переложить в сотейник. Добавить измельченный сушеный кизил без косточек, мелко нашинкованный репчатый лук и толченые грецкие орехи, тушить все вместе 7—10 мин. Посолить по вкусу.

Вариант: вместо кизила можно использовать изюм или вяленую вишню.

Зеленые помидоры с морковью и чесноком

Понадобится: 1 кг зеленых помидоров, 6 шт. моркови, 4 луковицы, 4 веточки сельдерея, 6 веточек петрушки, чеснок, соль

Зеленые помидоры разрезать на четыре части. Морковь очистить, нарезать кружочками. Репчатый лук мелко нашинковать, положить в чашу для круп. Сверху уложить помидоры, морковь, рубленую зелень. Готовить в пароварке 20–30 мин. Когда помидоры станут мягкими, вынуть овощи из пароварки, посыпать толченным с солью чесноком и дать остыть.

Спаржа с лимонно-кунжутным соусом

Понадобится: 500 г спаржи, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. тертого сыра тофу, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 ч. л. лимонной цедры, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. рисового уксуса, молотый черный перец, соль

Спаржу отварить, чтобы она стала чуть мягкой. Охладить под струей холодной воды, обсушить. Оливковое масло соединить с измельченным чесноком и лимонной цедрой, взбить. Постепенно добавить уксус, лимонный сок, кунжутное масло и тертый сыр тофу. Посолить и поперчить по вкусу. Отварную спаржу выложить на блюдо, полить приготовленным соусом.

Вариант: вместо спаржи можно использовать цветную капусту или брокколи.

Лобио с помидорами и орехами

Понадобится: 500 г стручковой фасоли, 600 г помидоров, ½ стакана толченых грецких орехов, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 веточка кинзы, зелень петрушки и базилика, перец, соль

Помидоры нарезать дольками, сложить в пароварку и готовить 10 мин. После этого протереть через сито. Стручки фасоли нарезать кусочками и готовить на пару в течение 25 мин. Соединить фасоль с нашинкованным луком и пюре из помидоров. Добавить толченые грецкие орехи, соль, перец, измельченный чеснок, а также мелко нарезанные кинзу, петрушку и базилик. Готовить все вместе в пароварке 10 минут.

Свекла с кизиловым пюре

Понадобится: 1 кг свеклы, 200 г сушеного кизила без косточек, 4 луковицы, 6 веточек кинзы, петрушка, соль

Свеклу промыть, отварить, очистить от кожуры, нарезать тонкими кружочками. В чаше для круп отварить сушеный кизил и протереть вместе с отваром через сито, чтобы получилась масса средней густоты. Добавить мелко нашинкованный лук и рубленую зелень, посолить. Приготовленное пюре выложить на свеклу, оставить для маринования на 30 минут.

Шпинат с уксусом и чесноком

Понадобится: 2 кг шпината, 2–4 зубчика чеснока, 5–6 ст. л. 3%-го уксуса, зелень, молотый черный перец, соль

Шпинат перебрать, промыть, крупно нарезать, посолить, готовить в пароварке 10 мин. После этого откинуть на дуршлаг и охладить. Готовый шпинат посыпать измельченным чесноком, черным перцем, зеленью, полить уксусом и тщательно перемешать.

Чечевица с тмином

Понадобится: 300 г коричневой или зеленой чечевицы, 1 ст. л. оливкового масла, 1 лавровый лист, 1 ч. л. тмина, молотый перец, соль

Положить чечевицу в дуршлаг, хорошо промыть под струей воды. Затем переложить в кастрюлю, влить 600 мл холодной воды, добавить лавровый лист и варить 25–30 мин, чтобы чечевица стала мягкой, но не превратилась в пюре. Откинуть чечевицу на дуршлаг, дать жидкости стечь, не промывать. Удалить лавровый лист. Горячую чечевицу переложить на сервировочное блюдо. Полить оливковым маслом, посыпать тмином, солью и перцем. Подавать горячей.

Желе овощное «Пасхальное»

Понадобится: 4 помидора, 2 огурца, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 стакана овощного бульона, 1 ч. л. желатина, 2 ст. л. 3%-го уксуса, соль, молотый черный перец по вкусу

Желатин замочить в 3 ст. л. холодной кипяченой воды до набухания. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать, посолить, поперчить, смешать с рубленой зеленью. Огурцы нарезать кубиками, посолить, поперчить. В овощной бульон влить уксус, довести до кипения, ввести желатин, нагреть, но до кипения не доводить. Помидоры с зеленью залить 150 мл бульона, оставшийся бульон соединить с огурцами. В стеклянные формы налить половину желе с огурцами, охладить до начала желирования. Затем влить желе с помидорами, охладить. Залить оставшимся желе с огурцами и охладить. Подавать, украсив зеленью.

Вариант: для приготовления третьего слоя желе вместо огурцов можно использовать зеленый горошек.

Картофельный рулет с грибами

Понадобится: 5–6 картофелин, 300 г шампиньонов, 1 болгарский перец, 2 маринованных огурца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 150 г крахмала, растительное масло, панировочные сухари, соль, перец

Картофель отварить, посолить. Затем размять, добавив немного растительного масла и крахмал, хорошо перемешать. Чеснок и лук мелко нашинковать, слегка обжарить в масле. Добавить нарезанный болгарский перец, тушить 2 мин. Затем добавить нарезанные шампиньоны, посолить, поперчить, тушить до выпаривания жидкости. Маринованные огурцы нарезать тонкими кружочками. На пищевую пленку выложить картофельную массу слоем около 1 см. Сверху распределить обжаренные овощи с грибами и маринованные огурцы. Свернуть пласт в рулет, выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Запекать до образования румяной корочки.

Маринованные баклажаны, фаршированные зеленью

Понадобится: 1 кг баклажанов, 1 головка чеснока, зелень базилика, укропа и сельдерея, 3 ст. л. уксуса, 2 ст. л. соли

Баклажаны очистить, бланшировать в кипящей воде 2 мин, откинуть на дуршлаг, остудить. В остывших баклажанах сделать продольные надрезы глубиной 4 см. Зелень мелко нарубить, добавить пропущенный через пресс чеснок и соль, тщательно растереть. В каждый надрез вложить немного приготовленной смеси. Для приготовления маринада 2 стакана воды смешать с уксусом и 1 ст. л. соли, довести до кипения и остудить. Баклажаны уложить в кастрюльку, залить маринадом, выдержать 10–12 часов.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить цукини с чесноком и зеленью.

Баклажаны по-корейски

Понадобится: 6 баклажанов, 3 помидора, 3 болгарских перца, 2 острых перца, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, растительное масло, зелень, соль

Баклажаны нарезать брусочками, залить подсоленной водой на 1–2 ч. Затем ополоснуть и отжать. После этого баклажаны выложить в сотейник и обжарить в масле 2–3 мин. Добавить нарезанные полукольцами репчатый лук, болгарский и острый перец, жарить 2–3 мин. Затем добавить помидоры и мелко нарезанный чеснок, посолить. При обжаривании баклажаны постоянно перемешивать, чтобы не подгорели. Главное – вовремя снять с плиты, чтобы не получилась каша, и использовать толстостенную посуду (казан). В конце приготовления добавить зелень.

Соус-закуска из помидоров

Понадобится: 2 кг помидоров, 3 лука-шалота, 2 зубчика чеснока, зелень базилика и тимьяна, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, перец

Лук и чеснок нарезать, обжарить в оливковом масле. Добавить томатную пасту, тушить 3 мин. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать кубиками. Выложить помидоры в сковороду к луку, добавить 1 веточку тимьяна, тушить, тщательно перемешивая, до получения густого соуса (30 мин), посолить, поперчить. Подавать, посыпав рубленым базиликом и тимьяном.

Вариант: лук можно обжарить вместе с мелко нарезанной морковью и болгарским перцем, а затем добавить томатную пасту и помидоры.

Икра баклажанная

Понадобится: 1 кг баклажанов, 1 головка чеснока, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 3 ст. л. растительного масла, ½ лимона, кориандр, хмели-сунели, сахар, соль, перец по вкусу

Баклажаны вымыть и целыми запечь в духовом шкафу, после чего охладить под прессом. Затем аккуратно отделить мякоть и перемешать с мелко нарезанной зеленью, измельченным чесноком и приправами. Добавить по вкусу сахар, соль, перец, заправить растительным маслом и лимонным соком.

Икра баклажанная с томатом

Понадобится: 1 кг баклажанов, 1 большая луковица, 3–4 зубчика чеснока, зелень, растительное масло, 4 ст. л. томатной пасты, сахар, соль, перец по вкусу

Баклажаны вымыть, срезать плодоножку. Разрезать баклажаны пополам, удалить семена, мякоть запечь в духовке. Охладить, очистить от кожуры, мелко нарубить. Репчатый лук мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле (до мягкости, зажаривать не надо), добавить томатную пасту, тушить 5 мин. Затем выложить баклажанную массу, добавить по вкусу сахар, соль, перец, положить рубленую зелень и тушить 20 мин, постоянно перемешивая, чтобы масса не пригорела. За 5 мин до окончания приготовления добавить пропущенный через пресс чеснок.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить икру из кабачков.

Икра баклажанная с помидорами

Понадобится: 3 баклажана, 3 помидора, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, соль, молотый черный перец

Баклажаны вымыть, разрезать на две половинки и запечь в духовке. Затем вынуть ложкой мякоть, смешать ее с пропущенным через пресс чесноком, приправить солью и перцем, тщательно растереть. Выложить полученную массу в центр тарелки, украсить кольцами лука и четвертинками помидоров.

Икра баклажанная с помидорами и орехами

Понадобится: 3 баклажана, 2 помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. толченых грецких орехов, сахар, соль

Баклажаны вымыть, испечь в духовке, очистить от кожуры. Мякоть мелко нарубить, добавить протертые через сито помидоры, толченые грецкие орехи, пропущенный через пресс чеснок, сахар, соль, хорошо перемешать. Приготовленную икру выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанным репчатым луком.

Луковая икра

Понадобится: 2 луковицы, 1 болгарский перец, ½ моркови, зелень укропа, 60 г белого хлеба, 5–6 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, соль по вкусу

Репчатый лук и болгарский перец мелко нашинковать. Морковь натереть на терке. Лук обжарить в масле до мягкости. Добавить болгарский перец и морковь, жарить, постоянно перемешивая, 2 мин. Затем добавить томатную пасту, раскрошенный белый хлеб и тушить до готовности. В конце тушения икру заправить солью и уксусом. Охладить. Подавать на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Икра из сельдерея

Понадобится: 500–600 г корня сельдерея, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 ст. л. оливкового масла, соль, перец по вкусу

Корень сельдерея вымыть, очистить, разрезать на 4–8 частей и отварить в подсоленной воде до готовности. Сельдерей вынуть из отвара, сложить в чашу блендера, добавить нарезанный чеснок и измельчить в пюре. Грецкие орехи растереть в ступке, соединить с пюре из сельдерея. Заправить оливковым маслом, посолить и поперчить. Икру можно хранить в холодильнике в плотно закрытой банке или контейнере 2–5 дней.

Икра овощная

Понадобится: 1 кг свеклы, 4 моркови, 3 болгарских перца, 5 луковиц, растительное масло, томатная паста, уксус, сахар, соль, перец по вкусу

Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Болгарский перец и репчатый лук мелко нашинковать. Свеклу обжарить в растительном масле до мягкости (периодически доливая немного воды), затем добавить морковь и болгарский перец, тушить 5–7 мин. В отдельной сковороде обжарить лук до мягкости, добавить томатную пасту и тушить, перемешивая, 2–3 мин. Все обжаренные овощи сложить в сотейник, добавить по вкусу уксус, сахар, соль, перец и тушить на слабом огне до готовности.

Икра из соленых огурцов с кальмарами

Понадобится: 200 г кальмаров, 6 соленых огурцов, 3 луковицы, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец по вкусу

Соленые огурцы мелко нарубить, лишнюю жидкость отжать. Лук очистить, мелко нашинковать, обжарить в растительном масле. Добавить измельченные огурцы, томатную пасту и тушить 30 мин, после чего заправить икру перцем и охладить. Кальмаров отварить в подсоленной воде 2 мин при слабом кипении, охладить и нарезать мелкой соломкой. В готовую овощную икру положить охлажденных кальмаров, перемешать.

Зеленая икра из кабачков

Понадобится: 500 г кабачков, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, ¼ стакана толченых грецких орехов, маслины без косточек, зелень петрушки и укропа, 5 ст. л. растительного масла, уксус, соль, перец по вкусу

Кабачки очистить, натереть на крупной терке, сложить в сотейник и тушить в собственном соку, часто перемешивая, до выпаривания жидкости. Добавить измельченный лук (половину нормы), толченный с солью чеснок, измельченные орехи, рубленую зелень укропа и тушить 7—10 мин. Массу перемешать, посолить, поперчить, заправить уксусом и маслом. Икру подавать, украсив кольцами оставшегося лука, листочками петрушки и половинками маслин.

Икра из свежих слив, помидоров и чеснока

Понадобится: 300 г слив, 3 помидора, 1 болгарский перец, 5 зубчиков чеснока, соль, перец по вкусу

Сливы вымыть, удалить косточки. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Болгарский перец вымыть, удалить семенную коробочку. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Сливы, помидоры и перец пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, протереть через сито, добавить чеснок, тщательно перемешать. Икру выложить на блюдо и подавать на стол.

Икра тыквенная

Понадобится: 200 г тыквы, 1 большое кислое яблоко, ½ стакана толченых грецких орехов, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. лимонного сока, тмин, ½ ч. л. сахара, соль по вкусу

Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, мелко нашинковать, посыпать тмином и тушить в оливковом масле до готовности, охладить. Яблоко запечь в духовке до мягкости, очистить от кожуры, протереть через сито. Тыкву соединить с яблочным пюре, добавить сахар, соль и лимонный сок, тщательно перемешать. Перед подачей на стол посыпать толчеными грецкими орехами.

Вариант: вместо грецких орехов можно использовать подсушенный миндаль, а вместо тыквы – свеклу.

Икра из болгарского перца

Понадобится: 8 болгарских перцев, 2 луковицы, зелень петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль

Болгарский перец очистить от кожицы и семян, пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарезать, слегка обжарить в масле, добавить пюре из перца, посолить и жарить на слабом огне 5–7 мин. Остудить, заправить уксусом. Подавать икру, сформовав ножом в виде любой фигуры и посыпав зеленью петрушки. Можно приготовить икру из зеленого и красного перца отдельно, а выкладывая на блюдо, учесть их цветовое сочетание.

Кабачковая икра

Понадобится: 3 средних молодых кабачка, 2 средние моркови, 5 больших помидоров, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, ½ пучка зелени укропа и петрушки, 7 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец, приправы по вкусу

Овощи вымыть и очистить. Кабачки нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать. Подготовленные овощи выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и тушить 20 мин. Помидоры очистить от кожицы, протереть через сито или измельчить в блендере, добавить к овощам и тушить еще 10 мин. В самом конце приготовления добавить мелко нарезанный чеснок, зелень укропа и петрушки, соль, перец и приправы по вкусу.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить икру из баклажанов.

Свекольная икра

Понадобится: 2 свеклы, 1 средняя морковь, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, уксус, кориандр, хмели-сунели, острый перец, сахар, соль по вкусу

Свеклу испечь в духовке (можно отварить), очистить и натереть на терке. Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать. Выложить подготовленные овощи в сковороду с разогретым растительным маслом, спассеровать до мягкости. Добавить томатную пасту, уксус, кориандр, хмели-сунели, острый перец, сахар, соль по вкусу, тушить 3 мин, постоянно перемешивая, чтобы масса не пригорела. В самом конце приготовления всыпать муку, хорошо перемешать, тушить 10 мин. Снять с огня и остудить.

Свекольная икра с луком и орехами

Понадобится: 2 свеклы, 1 яблоко, ½ стакана рубленых грецких орехов, ½ небольшого пучка зеленого лука, растительное масло, лимонная кислота, сахар, соль по вкусу

Отварную свеклу натереть, выложить в сотейник, добавить растительное масло, лимонную кислоту, сахар, соль и тушить 10–15 мин, постоянно помешивая. Затем охладить, добавить измельченные орехи и зеленый лук, перемешать и украсить ломтиками яблока.

Свекольная икра с грибами

Понадобится: 3–4 свеклы, 200 г маринованных маслят, 10 очищенных грецких орехов, 3–4 зубчика чеснока, растительное масло, соль, перец

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Маринованные маслята мелко нарезать, перемешать со свеклой и чесноком. Добавить измельченные грецкие орехи. Заправить растительным маслом, солью и перцем.

Вариант: вместо маринованных маслят можно использовать мелко нарубленные соленые огурцы.

Свекольная икра с черносливом

Понадобится: 600 г свеклы, 100 г чернослива, 4 зубчика чеснока, 15 грецких орехов, 250 г постного майонеза

Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Чернослив залить горячей водой на несколько минут, затем отжать и мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс. Подготовленные продукты соединить, добавить измельченные грецкие орехи, заправить майонезом и перемешать.

Икра из свеклы и сельдерея

Понадобится: 1 средняя свекла, 1 небольшой корень сельдерея, 1 средняя луковица, 50 г щавеля, 50 г шпината, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. томатной пасты, ½ пучка зелени, уксус, сахар, соль, молотый черный перец по вкусу

Свеклу вымыть, запечь в духовом шкафу до готовности, очистить и мелко нарубить. Корень сельдерея очистить, промыть в проточной воде, нарезать мелкими кубиками, спассеровать в оливковом масле. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, жарить 3 мин. Затем добавить томатную пасту и сахар, тушить 3–5 мин, снять с огня и охладить. Щавель и шпинат промыть, обсушить, мелко нарезать и измельчить в блендере до пюреобразного состояния. Измельченную свеклу соединить с пассерованными овощами, добавить пюре из щавеля и шпината, пропущенный через пресс чеснок, уксус, соль и перец, тщательно перемешать. Подавать икру, украсив тонкими кольцами репчатого лука и посыпав рубленой зеленью.

Морковная икра

Понадобится: 1 кг моркови, 2–3 луковицы, 3 зубчика чеснока, ½ стакана растительного масла, 1 стакан томатной пасты, 5 лавровых листьев, соль, перец по вкусу

Разведенную водой до консистенции густой сметаны томатную пасту и мелко нарезанный лук положить в кастрюлю, влить туда растительное масло, добавить лавровый лист, соль, перец и тушить до тех пор, пока томат не уварится, а лук не станет совершенно мягким. Морковь очистить, натереть на крупной терке и обжарить в небольшом количестве растительного масла, постепенно добавляя воду, чтобы морковь стала мягкой. Когда лук и морковь будут готовы, соединить их вместе, хорошо перемешать, выложить в форму для запекания и поставить в разогретую духовку. Запекать 20–30 мин. Из готовой икры удалить лавровый лист, положить растертый с солью чеснок, поперчить и перемешать. Икру можно хранить в холодильнике в плотно закрытой емкости несколько месяцев.

Вариант: в икру можно добавить 2–3 болгарских перца, нарезав их кубиками и обжарив с морковью.

Икра из соленых грибов

Понадобится: 200 г соленых грибов, 1 луковица, зеленый лук, 3 ст. л. растительного масла, соль и перец по вкусу

Соленые грибы мелко нарубить. Репчатый лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле, остудить и соединить с рублеными грибами. Смесь посолить, поперчить и хорошо перемешать. Выложить в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Вариант: вместо соленых грибов можно использовать свежие. В этом случае их нужно мелко нарезать и обжарить в растительном масле вместе с луком.

Икра из отварных грибов

Понадобится: 300 г грибов, 2 луковицы, зелень петрушки или укропа, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Грибы очистить, промыть, разрезать пополам, опустить в кипящую воду и варить на медленном огне 1 ч. Затем откинуть на дуршлаг, охладить и пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, соединить с грибной массой. Икру посолить и поперчить по вкусу. Подавать на стол, украсив зеленью петрушки или укропа.

Икра из соленых и сушеных грибов

Понадобится: 70 г соленых грибов, 20 г сушеных грибов, 1 маленькая луковица, 4 зубчика чеснока, зеленый лук, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. уксуса, соль и перец по вкусу

Соленые грибы промыть в воде. Сушеные грибы предварительно замочить, промыть и отварить до готовности. Грибы (соленые и сушеные) пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить и обжарить в растительном масле. Добавить грибную массу и тушить на слабом огне, помешивая, 15 мин. За 3 мин до окончания тушения добавить пропущенный через пресс чеснок, уксус, перец и соль. Готовую икру выложить в салатник и посыпать измельченным зеленым луком.

Икра из свежих грибов

Понадобится: 400 г свежих грибов, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, зелень укропа, 2 ст. л. растительного масла, уксус, соль, перец по вкусу

Грибы очистить, промыть и тушить в собственном соку до полного выпаривания жидкости. Затем остудить и пропустить через мясорубку. Репчатый лук мелко нарубить, слегка обжарить в масле, соединить с грибной массой. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, соль, перец, уксус и тщательно перемешать. Подавать на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Икра из грибов с яблоками

Понадобится: 500 г грибов, 2 кислых яблока, 2 помидора, 3 луковицы, ½ батона, зелень укропа, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, сахар, соль, перец по вкусу

Грибы отварить до готовности. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать. Помидоры очистить от кожицы, разрезать на 4 части. Лук крупно нарубить. Батон замочить в воде и отжать. Подготовленные продукты соединить и все вместе пропустить через мясорубку. Получившуюся массу посолить, поперчить, добавить немного сахара, заправить уксусом и растительным маслом, тщательно перемешать. Подавать на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Грибная икра с грибным бульоном

Понадобится: 300 г свежих грибов, 200 мл грибного бульона, 3–4 зубчика чеснока, зеленый лук, зелень укропа, растительное масло, соль, уксус, перец

Отварить грибы, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. 2 ст. л. измельченного зеленого лука слегка обжарить, добавить грибы, залить грибным бульоном и тушить на слабом огне, чтобы выкипела основная масса жидкости. Массу приправить солью, перцем, уксусом, тщательно перемешать и остудить. Икру подавать на стол холодной, посыпав мелко нарубленным зеленым луком и укропом.

Грибная икра с морской капустой

Понадобится: 25 г сушеных грибов, 150 г замороженной морской капусты, 3 соленых огурца, 2 луковицы, зелень петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. 3%-го уксуса, соль, молотый черный перец

Морскую капусту отварить, мелко нашинковать. Сушеные грибы предварительно замочить, затем отварить, откинуть на дуршлаг, остудить и мелко нарубить. Соленые огурцы очистить от кожуры, мелко нарубить. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, обжарить в масле, заправить солью, перцем и уксусом, тщательно перемешать и остудить. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью петрушки.

Грибная икра с овощами и орехами

Понадобится: 400 г шампиньонов, 2 моркови, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. толченых грецких орехов, зелень укропа, 4 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. соевого соуса, соль, перец

Лук и морковь очистить, крупно нарезать и обжарить в растительном масле до мягкости (5 мин). Шампиньоны вымыть, разрезать на 2–4 части, выложить на противень, смазанный маслом, и запекать 20 мин при температуре 170–200 °С. Грибы немного остудить, соединить с обжаренными овощами, добавить орехи и пропустить все вместе через мясорубку (можно измельчить в блендере). Добавить пропущенный через пресс чеснок, соевый соус, соль и перец. Икру подавать на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Вариант: в икру можно добавить болгарский перец, обжарив его вместе с луком и морковью.

Паштет из баклажанов с кинзой

Понадобится: 2 баклажана, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко нарубленной кинзы, зелень кориандра, 150 мл овощного бульона, 4 ст. л. оливкового масла, тертая цедра и сок 1 лимона, 4 ст. л. пасты из кунжута, соль, перец

Лук мелко нарезать, обжарить в масле на среднем огне до бледно-золотистого цвета. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать кубиками, положить в сковороду к луку, добавить пропущенный через пресс чеснок и жарить, помешивая, 2 мин. Влить кипящий бульон, накрыть крышкой и тушить 5 мин. Затем снять крышку и готовить еще 5 мин, чтобы баклажаны стали мягкими и нежными, а жидкость полностью выпарилась. Переложить смесь в кухонный комбайн, добавить тертую цедру лимона, пасту из кунжута, рубленую зелень кинзы и все вместе измельчить. Приправить по вкусу солью, перцем, лимонным соком, дать остыть. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью кориандра.

Вариант: при обжаривании к овощам можно добавить 1–2 очищенных от кожицы помидора или томатную пасту.

Паштет из баклажанов

Понадобится: 4 баклажана, 3 ст. л. растительного масла, лимонный сок, сахар, соль, перец по вкусу

Баклажаны разрезать пополам и запечь в духовке до готовности. Затем очистить от кожуры, дать стечь соку, мякоть протереть через сито. В полученную массу небольшими порциями ввести растительное масло и лимонный сок, тщательно перемешивая. Добавить сахар, соль, перец по вкусу и тщательно взбить.

Вариант: вместо лимонного сока можно использовать томатную пасту.

Паштет из зеленого горошка с рыбой

Понадобится: 250 г консервированного горошка, 1 банка шпрот, ¼ среднего яблока, ¼ луковицы, молотый черный перец по вкусу

Яблоко очистить от кожуры и семян. Из консервированного зеленого горошка слить маринад. Шпроты вынуть из масла, выложить на салфетку, чтобы удалить лишний жир. Горошек, шпроты, яблоко и лук поместить в блендер и измельчить до пастообразного состояния. В паштет можно добавить немного молотого черного перца по вкусу.

Грузинский паштет из баклажанов

Понадобится: 3 баклажана, ½ стакана рубленых грецких орехов, 6–7 зубчиков чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец

Вымытые и обсушенные баклажаны положить в слегка подсоленную кипящую воду и варить 5–6 мин. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, очистить от кожуры и семян. Очищенный чеснок пропустить через пресс, растереть с солью, перцем и орехами. Баклажаны измельчить в блендере вместе с орехово-чесночной пастой, чтобы получилась гладкая однородная масса. Паштет заправить лимонным соком, тщательно перемешать и охладить.

Паштет из грецких орехов с финиками

Понадобится: 2 стакана грецких орехов, 5–6 фиников, 3 зубчика чеснока, ½ лимона, 3 веточки петрушки, 3 ст. л. оливкового масла, щепотка соли

Финики замочить в воде на 6 ч, затем воду слить, финики отжать, разрезать, удалить косточки. Грецкие орехи, финики и чеснок сложить в блендер и тщательно измельчить. Добавить соль, лимонный сок, оливковое масло, мелко нарубленную зелень, перемешать.

Паштет из фасоли с изюмом и миндалем

Понадобится: 300 г белой фасоли, 60 г изюма, 60 г миндальных \хлопьев, 1 небольшой лимон, 1–2 ст. л. коньяка, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, по 2–3 веточки свежей кинзы, чабера, петрушки, соль, перец по вкусу

Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности, посолить в конце варки. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Фасоль измельчить в блендере в однородную массу. Вымытый изюм залить коньяком, оставить на 30 мин. Миндальные хлопья нарубить или перемолоть в кофемолке. Фасолевое пюре соединить с изюмом и миндалем, добавить лимонный сок. В сковороде с толстым дном разогреть масло, выложить фасолевую массу и томить на слабом огне 15 мин, время от времени перемешивая. Посолить и поперчить по вкусу. Лимон вымыть, обдать кипятком, обсушить, очистить, нарезать тонкими ломтиками и удалить зернышки. Обжаренную фасолевую массу выложить в салатник, охладить, украсить ломтиками лимона и веточками зелени. Подавать в холодном виде.

Паштет из фасоли

Понадобится: 300 г фасоли, 1 луковица, зелень укропа или кинзы, 2 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. 3%-го уксуса, соль, молотый черный перец по вкусу

Фасоль отварить, откинуть на дуршлаг, охладить и протереть через сито. Лук мелко нашинковать, обжарить в масле, остудить и соединить с фасолевым пюре. Паштет посолить, поперчить, добавить уксус, тщательно перемешать. Сформовать из массы рулет, завернуть его в пищевую пленку и поместить в холодильник на 2 ч. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа или кинзы.

Вариант: в середину рулета можно положить начинку из тушеной моркови и плавленого сыра.

Паштет из тунца и авокадо

Понадобится: 1 банка консервированного тунца в собственном соку, 1 большое авокадо, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2–3 листика мяты, 1 ст. л. лимонного сока, ¼ ч. л. тертой лимонной цедры, 1 ст. л. постного майонеза, соль, молотый черный перец по вкусу

Консервированного тунца нарезать кусочками. Авокадо очистить, вынуть косточку, мякоть нарезать кубиками и сразу же полить лимонным соком. Чеснок очистить, мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты сложить в чашу блендера, добавить лимонную цедру и все вместе измельчить в однородную массу. Добавить мелко нарубленный зеленый лук, соль и перец по вкусу, заправить майонезом, тщательно перемешать. Перед подачей на стол украсить листочками мяты.

Паштет из семян подсолнечника

Понадобится: 2 стакана подсолнечных семян, 1 стакан грецких орехов, 1 огурец, 1 средний корень сельдерея, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. сушеной зелени (петрушки, базилика), ½ лимона, 3 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. соли

Семена подсолнечника замочить в воде на 6 ч. Грецкие орехи растереть в ступке. Корень сельдерея и чеснок натереть на терке. Подготовленные ингредиенты сложить в чашу блендера, добавить сушеную зелень и тщательно измельчить до однородности. Полученную массу посолить, заправить маслом и лимонным соком. Паштет подавать на ломтиках батона или крекерах, украсив кружочками свежего огурца.

Пряный паштет из кабачков

Понадобится: 2 кабачка, 2–3 помидора, 1 луковица, ½ стакана рубленых лесных орехов, ½ стакана рубленого миндаля, 75 г овсяных хлопьев, 50 г кокосовой стружки, ½ ст. л. кунжута, ½ ст. л. семян льна, 2 ст. л. сухого вина, 4 ст. л. подсолнечного масла, ½ ст. л. тмина, ½ ч. л. молотой куркумы, ¼ ч. л. молотого имбиря, ¼ ч. л. молотого черного перца, щепотка молотого красного острого перца, щепотка сахара, соль

Вымытые кабачки и очищенный лук нарезать мелкими кубиками. В большой сковороде разогреть 3 ст. л. подсолнечного масла, слегка обжарить лук. Добавить рубленые лесные орехи и кабачки, жарить на среднем огне около 10 мин, пока не размягчатся. В небольшой сковороде с толстым дном разогреть 1 ст. л. подсолнечного масла, положить семена льна, тмин, куркуму, имбирь и жарить, перемешивая, 2–3 мин. Соединить с жареными кабачками, перемешать и снять с огня. В отдельную кастрюлю положить вымытые помидоры, влить вино, добавить сахар и тушить под крышкой 5–7 мин. Готовую помидорную массу протереть через сито, соединить с кабачковой массой, добавить овсяные хлопья, миндаль, кокосовую стружку, острый и черный перец, соль и тщательно перемешать. Разогреть духовку до 180 °С. Форму для паштета смазать маслом, посыпать кунжутом. Выложить приготовленную массу, слегка уплотнить и разровнять поверхность. Запекать в духовке 40 мин. Блюдо можно подавать как горячим, так и холодным.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить паштет из баклажанов.

Паста из авокадо

Понадобится: 1 авокадо, ½ стручка острого перца, ½ зубчика чеснока, ½ лимона, 4 веточки петрушки, 1 ч. л. постного майонеза, ½ ч. л. оливкового масла, соль

Авокадо очистить, вынуть косточку, мякоть нарезать и размять в пюре, сразу же полить свежевыжатым лимонным соком. В ступке растереть мелко нарубленный острый перец, пропущенный через пресс чеснок и измельченную зелень петрушки, смешать с пюре авокадо. Массу посолить, заправить майонезом и оливковым маслом, тщательно перемешать, чтобы масло впиталось.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить пасту из баклажанов. Предварительно их нужно отварить и очистить от кожуры.

Тартинки с шампиньонами и баклажанами

Понадобится: 250 г свежих шампиньонов, 1 баклажан, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу

Для чесночных тостов: 24 ломтика французской булки (или батона), 2 зубчика чеснока, 125 г сыра тофу, ¼ стакана оливкового масла

Баклажан нарезать ломтиками, выложить на блюдо, посыпать солью, оставить на 20 мин. Затем хорошо промыть, обсушить и нарезать кубиками. Разогреть масло в большой сковороде. Добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры, пропущенный через пресс чеснок и баклажаны, жарить 5 мин, помешивая, пока баклажаны не станут мягкими. Добавить нарезанные шампиньоны, томатную пасту, соль и перец, тушить до загустения. Для приготовления чесночных тостов ломтики батона обмакнуть в смесь пропущенного через пресс чеснока и масла, выложить на противень, запекать в разогретой духовке (180 °С) 10–15 мин. После того как поджарится одна сторона, перевернуть на другую. Положить на готовые тосты ломтики сыра и выложить грибную смесь. Запекать в духовке 2–3 минуты.

Вариант: вместо баклажанов и помидоров можно использовать болгарский перец, морковь и лук.

Канапе с жареными грибами

Понадобится:1 батон, 500 г любых свежих грибов, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Грибы мелко нарезать, обжарить в растительном масле. В конце приготовления добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, перец и мелко нарубленную зелень петрушки, тщательно перемешать и снять с огня. Батон нарезать ломтиками, выложить на них грибную массу.

Бутерброды с овощами

Понадобится: 20 крекеров, 4 маленьких помидора, 2 огурца, 2 веточки петрушки, 1 ст. л. оливкового масла

Помидоры нарезать кружочками толщиной 1 см и положить на крекеры. Огурец нарезать тонкой соломкой, посолить, полить оливковым маслом и выложить на помидоры горкой. Канапе украсить листочками петрушки.

Вариант: огурцы можно смешать с мелко нарезанным сыром тофу.

Бутерброды с баклажанами

Понадобится: ½ батона, 1 баклажан, 2 зубчика чеснока, 2 веточки петрушки, 5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. уксуса, 2 ст. л. муки, соль по вкусу

Баклажан опустить в кипящую воду на 5 мин. Затем очистить от кожуры и нарезать кружочками толщиной 1 см. Посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Чеснок пропустить через пресс, добавить уксус, разведенный в 3 ст. л. охлажденной кипяченой воды. Обмакнуть жареные баклажаны в приготовленную смесь и сложить на тарелку. Ломтики батона слегка обжарить в растительном масле. Выложить баклажаны на ломтики батона и украсить веточками петрушки.

Вариант: по такому же рецепту можно приготовить бутерброды с кабачками или цукини.

Бутерброды с печенью трески

Понадобится: 20 крекеров, 1 банка печени трески, 1 свежий огурец, 40 красных икринок, 2 веточки петрушки

Печень трески размять вилкой, выложить на крекеры. Острым ножом срезать с огурца тонкую кожуру по кругу и выложить на канапе в форме двойного кольца. В каждое кольцо положить по икринке и украсить листочком петрушки.

Вариант: вместо печени трески можно использовать сыр тофу, растертый в однородную массу.

Тосты с помидорами черри

Понадобится: 2 багета, 500 г помидоров черри, 3 зубчика чеснока, зелень базилика, 4 ст. л. оливкового масла, соль

Багет нарезать ломтиками толщиной 1 см, выложить на противень и отправить в духовку на 15 мин, чтобы подрумянились. В глубокую посуду влить масло, добавить пропущенный через пресс чеснок, мелко нарезанный базилик, соль. Туда же положить помидоры черри, нарезанные мелкими кубиками. Все перемешать. Овощную смесь выложить на подрумяненный хлеб и подавать тосты на стол.

Вариант: к овощной массе можно добавить мелко нарезанный сыр тофу.

Тосты с овощами

Понадобится: 2 багета, 4–5 помидоров, 3 болгарских перца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень базилика, растительное масло, 1 ст. л. бальзамического уксуса, соль, перец

Багет нарезать по косой линии так, чтобы получилось около 20 ломтиков. Выложить их на противень, смазать маслом с помощью кулинарной кисточки и подсушить в разогретой до 200 °С духовке до образования румяной корочки. Остудить и натереть чесноком. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать маленькими кубиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать, слегка обжарить в масле. Подготовленные овощи соединить, добавить рубленую зелень, посолить, поперчить, заправить бальзамическим уксусом. Овощную смесь выложить на ломтики хлеба и сразу же подавать на стол.

Бутерброды с шампиньонами и луком

Понадобится: 4 грубозернистых хлебца, 400 г свежих шампиньонов, 1 луковица, зеленый лук, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, молотый черный перец, соль

Шампиньоны отварить, откинуть на дуршлаг, остудить, тонко нашинковать. Затем выложить в сковороду и тушить в собственном соку, пока жидкость не выпарится. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, соединить с шампиньонами. Массу посолить, поперчить, заправить лимонным соком, добавить мелко нарезанный зеленый лук. Грибную икру выложить на ломтики хлебцев и украсить перышками зеленого лука.

Канапе с помидорами

Понадобится: 1 батон, 4 помидора, 2 зубчика чеснока, зелень укропа, 4 ст. л. постного майонеза

Чеснок пропустить через пресс, смешать с майонезом и мелко нарезанной зеленью укропа. Батон нарезать тонкими ломтиками, подсушить в духовке, смазать чесночным майонезом. Помидоры нарезать кружочками, выложить на ломтики батона.

Салаты

Пикантный салат с авокадо и анчоусами

Понадобится: 1 авокадо, 2 помидора, 1 красный болгарский перец, 1 луковица, 4–5 филе анчоусов, 1 ст. л. лимонного сока

Для соуса: 2–3 зубчика чеснока, по 1½ ст. л. мелко нарезанной зелени мяты, кинзы и петрушки, ¼ ч. л. тертой лимонной цедры, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. ароматического уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец, молотый острый красный перец, щепотка сахара

Для соуса очищенный чеснок нарубить, растереть с лимонной цедрой, солью и перцем. Добавить лимонный сок, ароматический уксус, масло, сахар, тщательно перемешать и охладить. Охлажденный соус соединить с нарезанной зеленью. Авокадо очистить, удалить косточку, мякоть нарезать кубиками, полить лимонным соком. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Болгарский перец очистить от сердцевины и семян, нарезать соломкой. Очищенный лук мелко нашинковать. Филе анчоусов нарезать маленькими кусочками. Подготовленные ингредиенты соединить. Салат полить соусом, перемешать, прикрыть фольгой и поставить в холодильник на 1 ч. Перед подачей на стол аккуратно перемешать.

Острый салат из моркови

Понадобится: 3 моркови, 1 огурец, 2 ст. л. кунжута

Для заправки: 2–3 зубчика чеснока, свежий корень имбиря, 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кунжутного масла

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Добавить огурец, нарезанный маленькими тонкими ломтиками. Для заправки чеснок и свежий имбирь очистить, натереть на мелкой терке, соединить и растереть в ступке до однородности. Добавить соевый соус и масло, перемешать. Влить заправку в салат, перемешать и дать постоять в прохладном месте 30 мин. Подавать, посыпав кунжутом.

Вариант: по желанию в салат можно добавить консервированный зеленый горошек.

Салат из помидоров с маслинами

Понадобится: 6 помидоров, 1 пучок листового салата, 100 г маслин без косточек, ½ стакана очищенных грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, 30–50 г сыра тофу, соль, молотый черный перец

Для заправки: 1–2 ст. л. лимонного сока, 1–2 ст. л. растительного масла

Помидоры нарезать кружочками. Листья салата нарубить. Маслины разрезать пополам. Грецкие орехи и чеснок измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Для заправки растительное масло смешать с лимонным соком (1:1). Салат полить заправкой и обильно посыпать тертым сыром тофу.

Вариант: вместо помидоров можно использовать свежие огурцы.

Овощной салат

Понадобится: 2 помидора, 1–2 огурца, 3–5 листьев салата, 2–3 стебля зеленого лука, 2–3 веточки укропа, 1 ст. л. подсолнечных семян, 1 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец

Овощи и зелень промыть и обсушить. Помидоры нарезать дольками, огурцы – полукруглыми ломтиками, листья салата – полосками. Зеленый лук и укроп мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, добавить обжаренные семена, полить оливковым маслом, аккуратно перемешать и подавать на стол.

Вариант: вместо семян подсолнечника можно использовать тыквенные семена или кунжут.

Салат из овощей с фасолью и гренками

Понадобится: 4 помидора, 1 огурец, 100 г консервированной красной фасоли, 9—12 листьев салата, 30 г зеленого лука, 1 пита, 1–2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сушеной мяты, соль, перец

Для заправки: 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока

Помидоры и огурец нарезать ломтиками. Листья салата крупно нарубить. Зеленый лук мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированную красную фасоль. Для заправки оливковое масло соединить с измельченным чесноком, влить свежевыжатый лимонный сок и взбить добела. Салат посолить, поперчить, посыпать сушеной мятой, полить заправкой и аккуратно перемешать (а еще лучше встряхнуть несколько раз – это убережет овощи от повреждения). Дать салату немного пропитаться. Для гренок разрезать питу на небольшие квадратики и обжарить в разогретом оливковом масле до золотистой корочки. Подавать салат, выложив горячие гренки поверх овощей.

Вариант: вместо фасоли в салат можно добавить консервированную кукурузу.

Салат «Испанский»

Понадобится: 4 помидора, 2 огурца, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока

Для заправки: 3 ст. л. тертого корня хрена, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. уксуса, соль, молотый черный перец

Блюдо для салата натереть чесноком. Репчатый лук мелко нашинковать. Для заправки растительное масло смешать с уксусом, солью, перцем и тертым хреном. Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками и выложить на блюдо слоями, посыпая нарезанным луком и поливая заправкой.

Салат из помидоров с мятой

Понадобится: 3–4 крупных помидора, цедра 1 лимона

Для заправки: 2–3 веточки свежей мяты, 8 ст. л растительного масла, сок ½ лимона, ½ ст. л. сахара, соль, молотый черный перец по вкусу

Помидоры нарезать небольшими ломтиками, посыпать тертой цедрой лимона. Для заправки растительное масло взбить с соком лимона, сахаром, солью и перцем, добавить мелко нарубленную свежую мяту. Помидоры полить заправкой, дать настояться 5 мин и подавать на стол.

Салат из ранних овощей

Понадобится: 4 помидора, 2 огурца, 150 г редиса, 300 г листового салата разных сортов, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка базилика

Для заправки: 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, горчица, ½ ст. л. сахара, соль, молотый черный перец по вкусу

Помидоры, огурцы и редис нарезать полукруглыми ломтиками. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Зеленый лук и базилик мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки чеснок пропустить через пресс, смешать с растительным маслом, добавить яблочный уксус, горчицу, сахар, соль, перец и тщательно взбить. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и украсить зеленью.

Салат из помидоров с яблоками

Понадобится: 5–6 помидоров, 3–4 яблока, 12 листьев салата, зелень укропа, 1 ст. л. уксуса

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, сахар, соль, молотый перец

Помидоры разрезать на несколько частей, очистить от семян и нарезать небольшими ломтиками. Яблоки очистить, мелко нашинковать, сразу же полить 1 ст. л. уксуса. Подготовленные ингредиенты соединить, выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Для заправки растительное масло тщательно перемешать с уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой и посыпать рубленой зеленью укропа.

Вариант: вместо яблок можно использовать мелко нашинкованный болгарский перец и лук.

Салат из помидоров с орехами

Понадобится: 3–4 помидора, ½ стакана очищенных грецких орехов, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, зелень, 2 веточки кинзы, 3 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Помидоры нарезать кружочками, лук – кольцами. Грецкие орехи растолочь с чесноком. Зелень мелко нарубить. Помидоры выложить в салатник слоями. Каждый слой слегка посыпать солью, перцем, кольцами лука, полить растительным маслом, затем посыпать смесью орехов и чеснока, зеленью. Салат поставить в холодильник на 30 мин. Подавать, украсив зеленью кинзы – она придаст салату пикантный вкус.

Салат из помидоров и редиса

Понадобится: 5 помидоров, 300 г редиса, 2 луковицы, листья мяты, 4 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец по вкусу

Помидоры нарезать дольками, редис – тонкими полукруглыми ломтиками. Лук мелко нашинковать. Листья мяты измельчить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, полить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Вариант: вместо листьев мяты можно использовать зелень базилика.

Салат «Париж»

Понадобится: 3 болгарских перца (красный, зеленый и желтый), 50 г отварного риса, 100 г маринованных огурцов, 2 помидора, 2 луковицы, 5–6 листьев салата, сахар, уксус, соль по вкусу

Перец и лук нашинковать маленькой тонкой соломкой. Помидоры и огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Добавить отварной рис, соль, сахар, уксус, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата.

Вариант: вместо риса в салат можно положить консервированную кукурузу.

Картофельный салат с горчичным соусом

Понадобится: 3–4 картофелины, 1 луковица, зеленый лук, зелень петрушки, соль, перец
Для заправки: 2 ст. л. горчицы, 1 ч. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла

Картофель отварить в мундире, охладить, очистить, нарезать ломтиками. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, посолить, поперчить. Для заправки растительное масло соединить с горчицей и уксусом. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, дать настояться 30 мин. Подавать, украсив рубленым зеленым луком и петрушкой.

Зеленый салат с отварным картофелем

Понадобится: 80 г листьев салата, 100 г отварного картофеля, лук-порей, 1–2 помидора черри, свежая зелень или сушеные пряные травы, чесночный соус, крахмал, ароматизированная травами соль, растительное масло

Для заправки: 3–4 ст. л. французской горчицы, 3–4 ст. л. дижонской горчицы, 2 ст. л. меда, 1 веточка розмарина, 2–3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. воды

Лук-порей нарезать кольцами, посыпать ароматизированной солью, крахмалом и обжарить до золотистого цвета. Из очищенного отварного картофеля вырезать шарики с помощью специальной ложки и обжарить их во фритюре до золотистой корочки. Обжаренный картофель посыпать ароматизированной солью и смазать чесночным соусом. Листья салата нарубить. Для заправки смешать два вида горчицы, добавить мед, оливковое масло, взбить до однородной консистенции. В заправку положить мелко нарубленный розмарин, влить лимонный сок и немного воды, перемешать. Приготовленную заправку соединить с листьями салата, выложить горкой на сервировочное блюдо. Сверху выложить жареные картофельные шарики и лук. Салат украсить половинками помидоров черри, посыпать мелко нарубленной свежей зеленью или измельченными сушеными травами.

Вариант: сверху на салат можно выложить ломтики сельди или консервированного тунца.

Картофельный салат с ореховой заправкой

Понадобится: 2–3 картофелины

Для заправки: 1 ст. л. измельченных грецких орехов, 1–3 зубчика чеснока, ½ ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, 125 мл гранатового сока, соль

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Для заправки орехи и чеснок истолочь с солью, добавить гранатовый сок, тщательно перемешать. Картофель полить заправкой, перемешать, выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Вариант: по желанию в салат можно добавить щепотку мускатного ореха и мелко нарубленный репчатый лук.

Салат из картофеля с грибами

Понадобится: 4–5 отварных белых грибов, 3 соленых груздя, 3–4 картофелины

Для заправки: 2 ст. л. маринованных каперсов, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль, перец

Белые грибы и грузди нарезать соломкой. Картофель отварить, нарезать небольшими ломтиками или кубиками, соединить с грибами. Для заправки растительное масло растереть с горчицей, уксусом, сахаром, солью и перцем, добавить рубленые каперсы и мелко нарезанный зеленый лук. Салат полить заправкой и перемешать.

Вариант: вместо каперсов можно использовать мелко нарубленные маринованные огурцы.

Салат из лука с зернами граната

Понадобится: 2 луковицы, 1 крупный гранат, 2 щепотки соли

Лук мелко нарезать, промыть в горячей воде 2–3 раза, откинуть на дуршлаг. Из граната извлечь зерна. Из половины зерен отжать сок. Оставшиеся зерна перемешать с луком, посолить, выложить в салатник и полить выжатым соком.

Салат из моркови с корнем сельдерея

Понадобится: 1 морковь, 1 средний корень сельдерея, 300 г клюквы, 2 ст. л. сахара

Клюкву перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Выложить клюкву в миску, добавить сахар и тщательно размять деревянной ложкой. Оставить на некоторое время, чтобы сахар полностью растворился. Морковь и корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Добавить клюкву с сахаром, хорошо перемешать. Салат украсить целыми ягодами клюквы.

Салат из яблок с корнем сельдерея

Понадобится: 2 яблока, 1 средний корень сельдерея, 15 маслин без косточек, 1 лук-порей, ½ пучка зелени петрушки и укропа, лимонный сок, 3 ст. л. салатной заправки

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, сразу же полить лимонным соком. Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Маслины разрезать пополам. Лук-порей и зелень нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, полить салатной заправкой, аккуратно перемешать. Салат украсить зеленью.

Салат с грибами и сельдереем

Понадобится: 200 г соленых или маринованных грибов, 4 соленых огурца, 1 небольшой корень сельдерея, зелень сельдерея, 4 ст. л. растительного масла, сахар по вкусу, соль, перец

Грибы нарезать соломкой. Соленые огурцы очистить от грубой кожуры, также нарезать соломкой. Корень сельдерея натереть на крупной терке, полить 1–2 ст. л. маринада от огурцов (для этого можно использовать сок, вытекший из огурцов в процессе нарезания). Подготовленные ингредиенты соединить, добавить перец, соль, сахар по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать. Салат украсить зеленью сельдерея.

Вариант: в салат можно добавить мелко нарубленный репчатый лук и консервированный горошек.

Салат из сельдерея с ореховым соусом

Понадобится: 200 г корня сельдерея, зелень сельдерея

Для соуса: ½ стакана очищенных грецких орехов, 6 зубчиков чеснока, 2 ст. л. уксуса, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Корень сельдерея очистить, натереть на терке. Зелень сельдерея промыть, мелко нарезать. Для приготовления соуса очищенные грецкие орехи истолочь с чесноком до получения однородной маслянистой массы, добавить уксус, растительное масло и соль. Сельдерей залить соусом, хорошо перемешать, выложить в салатник и украсить орехами.

Салат из отварного корня сельдерея

Понадобится: 1 крупный корень сельдерея, 1 лимон, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 70 г постного майонеза, 2 ст. л. горчицы, молотый черный перец, соль

Крупный корень сельдерея нарезать соломкой. В большую неметаллическую посуду влить 500 мл воды и выжать сок 1 лимона. Погрузить в раствор нарезанный сельдерей, выдержать 5 мин. Затем переложить в пароварку и отварить до готовности. Отварной сельдерей откинуть на дуршлаг, сразу же охладить под струей холодной воды, чтобы сохранился цвет, дать воде стечь. Сельдерей переложить в миску, добавить рубленую зелень петрушки, слегка посолить, поперчить, заправить смесью постного майонеза и горчицы, аккуратно перемешать. Салат подавать охлажденным.

Салат из ананасов с корнем сельдерея

Понадобится: 1 банка консервированных ананасов, 2 яблока, 1 корень сельдерея, ½ стакана очищенных грецких орехов, лимонный сок, постный майонез

Ананасы и очищенные яблоки нарезать кубиками. Яблоки сразу же полить лимонным соком. Корень сельдерея мелко нашинковать. Грецкие орехи измельчить. Подготовленные продукты соединить, заправить постным майонезом, аккуратно перемешать и дать настояться 20 минут.

Фруктовый салат с корнем сельдерея и карри

Понадобится: 2 кисло-сладких яблока, 5 ломтиков консервированного ананаса, 100 г корня сельдерея, 1 маленькая фиолетовая луковица, зелень, 3 ст. л. изюма, ½ стакана рубленых грецких орехов, 1 ст. л. белого сухого вина, 1 ст. л. лимонного сока

Для заправки: 3 ст. л. постного майонеза, 1 ст. л. приправы карри, сахар, соль

Изюм промыть, обсушить, залить белым вином, выдержать 10 мин. Лук мелко нашинковать. Яблоки очистить, нарезать кубиками, полить лимонным соком и перемешать с нашинкованным луком. Ананасы нарезать кубиками. Очищенный корень сельдерея мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки постный майонез тщательно перемешать с карри, сахаром и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, дать настояться в холодильнике 2 ч. Перед подачей на стол посыпать рублеными грецкими орехами и украсить листьями зелени.

Салат из грецких орехов с чесноком

Понадобится: 2 стакана очищенных грецких орехов, 5–8 зубчиков чеснока, 70—100 г булочек, сок ½ лимона, 150 мл растительного масла, соль

Грецкие орехи перебрать, мелко истолочь. Чеснок очистить, мелко нарубить и тщательно растереть с солью. Мякиш булочек замочить в воде, отжать, растереть с чесноком. Продолжая растирать, понемногу добавить растительное масло, лимонный сок и истолченные орехи. Растирать до получения однородной массы. Ореховый салат можно подавать к рыбным блюдам, отварным ракам, отварной птице или как самостоятельное блюдо.

Салат «Посольский»

Понадобится: 60 г спаржи, 60 г стручковой фасоли, 40 г цветной капусты, 1 помидор, 1 огурец, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, листья зеленого салата, зелень укропа, 2 ч. л. лимонного сока, 4 ст. л. растительного масла, соль

Спаржу, стручковую фасоль и соцветия капусты отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить под струей холодной воды. Стручки фасоли и спаржи разрезать на несколько частей. Помидор и огурец нарезать ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек и рубленую зелень. Салат посолить, заправить маслом и лимонным соком, аккуратно перемешать. На сервировочное блюдо уложить листья салата, сверху выложить приготовленный салат.

Салат из отварных баклажанов

Понадобится: 1 баклажан, 2 зубчика чеснока

Для заправки: 3 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. кунжутного масла, соль

Баклажан разрезать вдоль на две половинки, отварить до готовности, охладить, очистить от кожуры. Подготовленный баклажан нарезать соломкой, выложить на блюдо, сверху посыпать мелко нарубленным чесноком. Для заправки кунжутное масло смешать с соевым соусом, уксусом, солью. Салат полить заправкой, дать настояться 15 мин и подавать на стол.

Салат из авокадо с креветками

Понадобится: 200 г креветок, 3 авокадо, 1 средний корень сельдерея, 2 свежих огурца, 3 веточки петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, 200 г постного майонеза

Авокадо вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить косточку, вынуть ложкой мякоть, не повредив кожуру. Мякоть авокадо нарезать соломкой, сразу же полить лимонным соком. Очищенный корень сельдерея и свежие огурцы нашинковать тонкой соломкой, добавить мякоть авокадо, заправить постным майонезом, аккуратно перемешать. Салат выложить в освобожденные от мякоти половинки авокадо – «лодочки». Украсить креветками и зеленью петрушки.

Вариант: вместо креветок можно использовать нарезанные соломкой крабовые палочки или отварное филе кальмаров.

Зеленый салат с авокадо

Понадобится: 300 г листьев салата, 2 авокадо, 3 ст. л. рубленых грецких орехов, 2 ст. л. лимонного сока

Для заправки: 1 луковица, 2 ч. л. меда, 4 ст. л. винного уксуса, 8 ст. л. растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу

Листья салата вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, выложить на сервировочное блюдо. Авокадо очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить косточку, нарезать мякоть тонкими дольками, полить лимонным соком и выложить на листья салата. Для заправки лук мелко нашинковать, залить 2 ст. л. винного уксуса. Оставшийся уксус соединить с медом, солью и молотым перцем, взбить венчиком. Продолжая взбивать, постепенно влить растительное масло. В самом конце приготовления добавить маринованный в уксусе лук. Салат полить заправкой и посыпать рублеными грецкими орехами.

Вариант: в салат можно добавить нарезанные тонкими ломтиками свежие огурцы.

Зеленый салат с авокадо и миндалем

Понадобится: 200 г листьев салата, 1 авокадо, 3–4 шт. болгарского перца, 1 ст. л. лимонного сока

Для заправки: 1–2 ст. л. очищенного миндаля, зелень укропа, 2–3 ст. л. растительного масла, соль

Листья салата нарубить небольшими кусочками. Болгарский перец мелко нашинковать. Авокадо очистить, мякоть нарезать маленькими кубиками, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки миндаль перемолоть в кофемолке, добавить мелко нарубленную зелень укропа и смешать с растительным маслом. Салат посолить, полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из свеклы с солеными огурцами

Понадобится: 2 свеклы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 ст. л. лимонного сока
Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль, тмин

Свеклу отварить или запечь в духовке, очистить, натереть на крупной терке. Соленые огурцы мелко нарезать. Лук нарезать тонкими кольцами, полить лимонным соком, мариновать 5 мин. Для заправки растительное масло смешать с лимонным соком, сахаром, солью и тмином. Свеклу соединить с огурцами, полить заправкой, аккуратно перемешать. Салат выложить на блюдо, украсить кольцами маринованного лука.

Вариант: вместо соленых огурцов можно добавить филе сельди, нарезанное маленькими кусочками.

Салат из свеклы с изюмом и черносливом

Понадобится: 2–3 свеклы, 1 кислое яблоко, 100 г изюма, 100 г чернослива, ½ лимона, 3 ст. л. растительного масла, сахар, соль

Свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Яблоко очистить от кожуры и семян, также нарезать кубиками. Изюм и чернослив залить теплой водой на 10 мин, затем воду слить, сухофрукты отжать. Чернослив нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить, посолить, добавить по вкусу сахар, заправить лимонным соком, растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из свеклы с хреном

Понадобится: 1 средняя свекла, 1 корень хрена, зелень укропа и петрушки, 4 ст. л. растительного масла, лимонная кислота, соль, сахар по вкусу

Свеклу отварить или запечь в духовке, остудить, очистить, натереть на крупной терке или тонко нашинковать. Корень хрена очистить, натереть на мелкой терке, смешать со свеклой. Добавить лимонную кислоту, соль, сахар по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать. Салат украсить зеленью укропа и петрушки.

Салат «Монастырский»

Понадобится: 300 г свеклы, 1 яблоко, 100 г кураги

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, лимонный сок, сахар, соль

Свеклу отварить, очистить, натереть на терке. Яблоко очистить, мелко нашинковать или нарезать маленькими кубиками. Курагу залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, курагу отжать и мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло тщательно перемешать с лимонным соком, сахаром и солью. Салат полить заправкой и хорошо перемешать.

Вариант: вместо кураги можно использовать чернослив или изюм.

Салат из фасоли по-румынски

Понадобится: 250 г белой фасоли, 2 луковицы, зелень укропа

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. уксуса, сахар по вкусу, соль, перец по вкусу

Фасоль перебрать, залить водой на 8—10 ч. Затем воду слить, фасоль залить новой водой, довести до кипения и варить 10 мин. После этого воду снова слить, залить фасоль холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне 2–3 ч. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, остудить. Лук и зелень укропа мелко нарубить, соединить с отварной фасолью. Для заправки растительное масло соединить с горчицей, уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Вариант: в салат можно добавить отварную морковь, нарезанную небольшими кубиками.

Салат «Ассорти»

Понадобится: 4–5 картофелин, 1 свекла, 1 морковь, 100 г квашеной капусты, 2 соленых огурца, 1 яблоко, ½ пучка зеленого лука

Для заправки: 2–3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, сахар, соль, перец

Картофель, свеклу и морковь отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы и очищенное яблоко нарезать маленькими тонкими ломтиками. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло растереть с горчицей, сахаром, солью и перцем, добавить уксус. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать.

Вариант: в салат по желанию можно добавить маринованные грибы, а вместо заправки использовать постный майонез.

Салат «Зимний»

Понадобится: 3 картофелины, 2 свеклы, 200 г квашеной капусты, 100 г соленых огурцов, 1 луковица, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, сахар, соль, молотый душистый перец

Картофель и свеклу отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками. Квашеную капусту и лук тонко нашинковать. Соленые огурцы нарезать мелкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, посыпать сахаром, солью, перцем, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Готовый салат выдержать в закрытой посуде 1 ч. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Вариант: в салат можно добавить консервированный зеленый горошек.

Салат «Солнечный»

Понадобится: 500 г белокочанной капусты, 4 моркови, 6 апельсинов, 100 г изюма, 4 ч. л. кунжута

Апельсины очистить. 4 апельсина разделить на дольки, измельчить с помощью блендера. Морковь натереть на крупной терке или тонко нашинковать, соединить с измельченными апельсинами. Капусту нашинковать, добавить предварительно замоченный и отжатый изюм, залить апельсиново-морковной смесью, аккуратно перемешать. Оставшиеся апельсины разрезать на тонкие круглые ломтики. Салат посыпать кунжутом и украсить ломтиками апельсинов.

Вариант: вместо изюма можно использовать консервированные ананасы, нарезанные кубиками.

Салат из капусты с морковью

Понадобится: 250 г белокочанной капусты, 2–3 моркови, 1 соленый огурец, 1 луковица, зелень кинзы, растительное масло, 2 ч. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль, молотый черный перец, молотый красный перец

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, сахаром, слегка помять руками. Морковь натереть на крупной терке. Соленый огурец и лук мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мелко нарубленную кинзу, молотый перец, уксус, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Дать салату настояться 2–3 ч.

Вариант: если в салат положить несколько тонких полосок отварной или свежей свеклы, он приобретет красивый розовый цвет и более насыщенный вкус.

Салат из капусты с клюквой

Понадобится: 200 г капусты, 1 репа, 1 небольшая морковь, 1 стакан клюквы, 1½ ст. л. меда, соль по вкусу

Капусту тонко нашинковать, слегка посолить и помять руками. Репу и морковь натереть на мелкой терке, перемешать с медом и соединить с капустой. В салат добавить клюкву и аккуратно перемешать.

Салат из капусты с овощами

Понадобится: 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 1 помидор, 1 огурец, листья салата, зелень петрушки и укропа, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, сахар, соль

Капусту нашинковать тонкой соломкой, добавить соль, сахар, слегка помять руками. Морковь и корень сельдерея натереть на крупной терке, соединить с капустой, добавить рубленую зелень петрушки и укропа. Салат заправить лимонным соком, растительным маслом, аккуратно перемешать. Листья салата выложить на сервировочное блюдо, сверху уложить салат. Украсить ломтиками огурца, помидора и зеленью.

Салат из капусты по-чешски

Понадобится: 500 г капусты, 2 луковицы

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса или лимонного сока, щепотка сахара, соль, тмин по вкусу

Капусту и лук тонко нашинковать. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, сахаром и солью, добавить тмин. Салат полить заправкой, хорошо перемешать, дать постоять 15 минут.

Вариант: в салат можно добавить тонко нашинкованную морковь и болгарский перец.

Салат из кольраби с рисом

Понадобится: 2 кочана кольраби, 1 морковь, 4 ст. л. риса, 1 ст. л. рубленых грецких орехов, 2 ст. л. рубленого укропа, 4 ст. л. постного майонеза, соль, молотый черный перец

Рис отварить до готовности, остудить. Кольраби и морковь очистить, натереть на крупной терке. Добавить отварной рассыпчатый рис, рубленые орехи и укроп. Салат посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав зеленью.

Вариант: в салат можно добавить мелко нарезанные свежие огурцы или консервированный горошек.

Салат из отварной брокколи

Понадобится: 1 кочан брокколи, 1 луковица

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. столового уксуса, ¼ ч. л. сушеных листьев эстрагона, ¼ ч. л. молотого перца, ¼ ч. л. молотого имбиря, сахар, соль

Брокколи отварить в подсоленной воде 5—10 мин, затем вынуть, обдать холодной водой, остудить и разделить на соцветия. Выложить на сервировочное блюдо, посыпать рубленым луком. Для заправки смешать лимонный сок, уксус, растительное масло, сахар, соль, перец, эстрагон и имбирь. Капусту полить заправкой и выдержать в холодильнике 30 минут.

Салат из маринованной капусты с ревенем

Понадобится: ½ кочана белокочанной капусты, 1 морковь, 100 г корня сельдерея, 100 г стеблей ревеня, 1 луковица, зелень, 5 ст. л. маринада, растительное масло, соль, перец

Капусту нашинковать, залить кипящей водой, выдержать до остывания. Затем воду слить, капусту отжать. Морковь и корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и спассеровать в масле вместе с морковью и сельдереем (1 мин). Ревень вымыть, очистить, очень тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить мелко нарубленную зелень, посолить, поперчить, полить маринадом и аккуратно перемешать. Салат выдержать в холодильнике 1 ч. Подавать, украсив зеленью.

Салат из краснокочанной капусты с курагой и миндалем

Понадобится: 300 г краснокочанной капусты, 100 г кураги, 2 ст. л. рубленого миндаля, 2 ст. л. миндальных хлопьев, 6–8 стеблей сельдерея, ¼ стакана белого сухого вина, 1 ст. л. лимонного сока, 4–6 ст. л. постного майонеза, щепотка сахара, соль, молотый черный перец

Курагу тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками, залить вином на 1 ч. Краснокочанную капусту мелко нашинковать, полить лимонным соком, посыпать солью, сахаром, хорошо помять руками. Добавить курагу (вместе с вином), мелко нарезанную зелень сельдерея и миндальные хлопья. Постный майонез перемешать с перцем, заправить салат, аккуратно перемешать. Перед подачей на стол посыпать прокаленным на сухой сковороде рубленым миндалем.

Салат из квашеной капусты с орехами

Понадобится: 250 г квашеной капусты, 1 морковь, ½ стакана очищенных грецких орехов, растительное масло, перец, тмин

Квашеную капусту мелко нашинковать. Морковь натереть на терке, смешать с растительным маслом, а затем соединить с капустой. Добавить рубленые грецкие орехи, перец, тмин, хорошо перемешать.

Салат «Весенний» из квашеной капусты

Понадобится: 100 г квашеной капусты, 1 морковь, 3 ст. л. рубленого зеленого лука, 3 ст. л. рубленой зелени петрушки, сельдерея и укропа, 1–2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец

Квашеную капусту мелко нашинковать. Морковь натереть на терке, добавить мелко нарубленную зелень, влить растительное масло, тщательно перемешать, а затем соединить с капустой. Салат поперчить по вкусу. Подавать, посыпав измельченным зеленым луком.

Салат из квашеной капусты со свежими овощами

Понадобится: 1 стакан квашеной капусты, 1 морковь, 2 свеклы, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, сахар

Квашеную капусту мелко нарубить. Морковь, сырую свеклу и репчатый лук тонко нашинковать, соединить с капустой. Салат заправить растительным маслом, добавить по вкусу сахар, перемешать и оставить на 2 часа.

Салат из квашеной капусты с грибами

Понадобится: 100 г квашеной капусты, 100 г маринованных грибов, ½ луковицы, зелень петрушки, 1–2 ст. л. растительного масла, сахар, тмин

Маринованные грибы нарезать небольшими ломтиками. Лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить с квашеной капустой, посыпать сахаром, тмином, заправить растительным маслом и перемешать. Салат подавать на стол, украсив зеленью.

Салат из квашеной капусты с тыквой

Понадобится: 400 г квашеной капусты, 400 г тыквы, зелень петрушки и укропа, 3–4 ст. л. растительного масла, сахар

Квашеную капусту мелко нарубить. Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, добавить по вкусу сахар, заправить растительным маслом и перемешать. Подавать салат, украсив зеленью.

Вариант: вместо тыквы можно использовать 150 г яблок.

Салат из свежей капусты

Понадобится: 350 г капусты, 1 красный болгарский перец, 1 желтый болгарский перец, 1 яблоко, ½ луковицы, зелень укропа и петрушки, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль и сахар по вкусу

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, сахаром и помять руками до выделения сока. Болгарский перец очистить от плодоножек и семян, мелко нашинковать. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкой соломкой, полить лимонным соком. Репчатый лук и зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом. Подавать на стол, украсив зеленью.

Салат из капусты с жареными грибами

Понадобится: 500 г квашеной капусты, 100 г соленых грибов, 1 луковица, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, молотый черный перец по вкусу

Квашеную капусту мелко нарубить. Соленые грибы промыть водой, обсушить, нашинковать соломкой, слегка обжарить в масле, охладить. Лук мелко нарезать, залить кипятком на 1 мин для удаления горечи. Подготовленные продукты соединить, добавить по вкусу сахар, перец, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из цветной капусты с морковью

Понадобится: 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 средняя морковь, 2 свежих огурца, зелень укропа, 5 ст. л. растительного масла, лимонный сок, соль по вкусу

Цветную капусту опустить в кипящую подсоленную воду, варить 5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Разделить капусту на соцветия. Морковь натереть на крупной терке. Огурцы нарезать соломкой. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить лимонным соком и растительным маслом, перемешать. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из капусты с черной смородиной

Понадобится: 500 г белокочанной капусты, 1 кислое яблоко, ½ стакана черной смородины, 1 стебель лука-порея, 8 листьев салата, зелень, лимонный сок

Для заправки: 4 ст. л. растительного масла, лимонный сок, сахар, соль, перец по вкусу

Капусту, очищенное яблоко и лук-порей нашинковать соломкой. Яблоко сразу полить лимонным соком. Черную смородину промыть и обсушить. Зелень мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло перемешать с лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на блюдо поверх листьев салата и украсить зеленью.

Салат из редьки с орехами

Понадобится: 2 белые редьки, 10 грецких орехов, 5–7 листьев салата, зелень укропа, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль

Редьку очистить, натереть на крупной терке. Добавить рубленые грецкие орехи, посолить, полить лимонным соком, заправить растительным маслом и перемешать. На сервировочное блюдо уложить листья салата, сверху выложить салат из редьки и посыпать мелко нарезанным укропом.

Вариант: в салат можно добавить мелко нарезанные огурцы и консервированный зеленый горошек.

Салат из редьки с фисташками

Понадобится: 4 редьки, ½ стакана очищенных фисташек, растительное масло, соль по вкусу

Редьку очистить, тонко нашинковать, выложить в дуршлаг, обдать кипятком, дать воде стечь. Подготовленную редьку выложить в салатник, добавить рубленые фисташки, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат с картофелем и цветной капустой

Понадобится: 3 картофелины, 100 г цветной капусты, 100 г корня сельдерея, 100 г спаржевой фасоли, 100 г зеленого горошка в стручках, 1 зубчик чеснока, 7–8 листьев салата, зелень, 3 ст. л. салатной заправки, соль, молотый черный перец

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Цветную капусту, спаржевую фасоль и стручки зеленого горошка опустить в кипящую подсоленную воду, варить 3–5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Цветную капусту разделить на небольшие соцветия. Спаржевую фасоль разрезать на 3–4 части. Зеленый горошек очистить от стручков. Очищенный корень сельдерея и чеснок мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, полить заправкой и аккуратно перемешать. Выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата, посыпать рубленой зеленью.

Вариант: в салат можно добавить отварную морковь, нарезанную кубиками.

Салат из картофеля со свеклой и фасолью

Понадобится: 4 средние картофелины, 1 небольшая свекла, ½ стакана фасоли, 1 болгарский перец, зелень укропа, 4 ст. л. растительного масла, соль, приправы по вкусу

Картофель и свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить. Болгарский перец мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, добавить приправы по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать. Салат украсить зеленью укропа.

Вариант: вместо болгарского перца можно использовать квашеную капусту.

Арабский салат

Понадобится: 100 г зеленой чечевицы, 1 маринованный болгарский перец, ½ красной луковицы, несколько веточек кинзы, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, лавровый лист, щепотка тимьяна, соль

Чечевицу замочить на несколько часов, затем воду слить. Чечевицу промыть, залить кипящей водой, добавить лук, лавровый лист, тимьян, соль и варить до готовности на слабом огне. Готовую чечевицу заправить половиной масла и уксусом, остудить. Маринованный перец нарезать тонкими полосками, соединить с чечевицей, добавить мелко нарубленную зелень кинзы, посолить по вкусу, заправить оставшимся маслом и перемешать.

Картофельный салат с огурцами

Понадобится: 4 средние картофелины, 2 соленых огурца, 1 свежий огурец, 1 средняя луковица, зелень укропа

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, лимонная кислота по вкусу, соль, перец

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать маленькими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень укропа. Для заправки растительное масло тщательно перемешать с солью и лимонной кислотой. Салат полить заправкой, поперчить по вкусу, перемешать. Подавать на стол, посыпав мелко нарубленной зеленью укропа.

Вариант: в салат можно добавить отварную морковь, нарезанную кубиками.

Салат «Рождественский»

Понадобится: 4 картофелины, 200 г маринованных грибов, 2 красных болгарских перца, 1 луковица, листья салата, зелень петрушки и укропа, 4 ст. л. растительного масла, соль

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Маринованные грибы нарезать небольшими кусочками. Красный болгарский перец и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить растительным маслом и перемешать. Салат выложить на блюдо поверх листьев салата, украсить зеленью укропа и петрушки.

Вариант: по желанию в салат можно добавить 3 ст. л. клюквы.

Салат «Праздничный»

Понадобится: 200 г маринованных грибов, 4 картофелины, 1 средняя морковь, 100 г консервированного зеленого горошка, 4 ст. л. клюквы, 1 маленькая луковица, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, молотый черный перец

Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Репчатый лук мелко нашинковать, полить уксусом, оставить на 10 мин. Грибы нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, клюкву, рубленую зелень укропа и петрушки. Салат посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленым зеленым луком.

Фруктовый салат

Понадобится: 1 апельсин, 2 мандарина, 1–2 яблока, 100 г чернослива, 50 г изюма, ½ стакана очищенных грецких орехов, мед, лимонный сок

Апельсин, мандарины и яблоки очистить от кожуры, удалить косточки, нарезать дольками, выложить на сервировочное блюдо. Яблоки сразу же полить лимонным соком. Чернослив и изюм предварительно замочить в воде на несколько минут, затем воду слить, сухофрукты отжать. Чернослив мелко нарезать. Грецкие орехи мелко нарубить. Выложенные на блюдо фрукты посыпать изюмом и черносливом, полить медом и посыпать орехами.

Вариант: вместо чернослива можно использовать курагу.

Салат с грибами

Понадобится: 200 г маринованных грибов, 1 большой помидор, 50 г маслин без косточек, 1–2 зеленых яблока, 1 веточка сельдерея, 4 ст. л. оливкового масла, лимонный сок, соль, молотый черный перец по вкусу

Маринованные грибы крупно нарезать. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать тонкими ломтиками, полить лимонным соком. Такими же ломтиками нарезать помидор. Маслины разрезать пополам. Подготовленные продукты соединить, добавить мелко нарубленную зелень сельдерея. Салат посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Вариант: вместо яблок можно использовать ананасы, нарезанные кубиками.

Салат из яблок с грибами

Понадобится: 100 г маринованных грибов, 4 средних яблока, 1 апельсин, 1 болгарский перец, 2 ст. л. оливкового масла, лимонный сок

Яблоки и апельсин очистить, нарезать кубиками. Яблоки сразу же полить лимонным соком. Маринованные грибы нарезать ломтиками. Болгарский перец мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, полить оливковым маслом и аккуратно перемешать.

Салат из картофеля с грибами

Понадобится: 300 г маринованных грибов, 2 картофелины, 1 соленый огурец, 2 луковицы, листья салата

Для заправки: 2 зубчика чеснока, 5 ст. л. растительного масла, соль, перец

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Маринованные грибы и соленый огурец нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки чеснок пропустить через пресс, смешать с маслом, добавить соль и перец. Салат полить заправкой, перемешать. Выложить на блюдо поверх листьев салата.

Рисовый салат

Понадобится: ½ стакана отварного риса, 1 отварная морковь, 2 болгарских перца, 1 маринованный огурец, 100 г консервированной кукурузы, 1 луковица, растительное масло, соль, перец

Отварную морковь нарезать кубиками, маринованный огурец – маленькими тонкими ломтиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить отварной рассыпчатый рис и консервированную кукурузу. Салат посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Вариант: по желанию в салат можно добавить мелко нарубленные крабовые палочки.

Овощной салат с шампиньонами

Понадобится: 100 г шампиньонов, 100 г цветной капусты, 100 г спаржи, 100 г редиса, 1 огурец, 1 морковь, ½ зеленого болгарского перца, ½ красного болгарского перца, 8 листьев салата, зелень укропа и петрушки, 4 ст. л салатной заправки, тмин по вкусу

Шампиньоны отварить в подсоленной воде, нарезать тонкими пластинками. Цветную капусту и спаржу отварить в подсоленной воде 3–5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Цветную капусту разделить на соцветия, спаржу разрезать на 3–4 части. Морковь отварить 20 мин, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Редис и огурец нарезать кружочками, болгарский перец – тонкими полукольцами. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить рубленую зелень, тмин, полить заправкой и аккуратно перемешать. Выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата, украсить веточками зелени.

Шампиньоны в винном соусе

Понадобится: 400 г свежих шампиньонов, 1 большая морковь, 2 луковицы, 3 помидора, 150 мл белого сухого вина, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу

Шампиньоны промыть, нарезать кусочками, положить в эмалированную кастрюлю, залить вином, посолить, поперчить и тушить на среднем огне 15 мин. Очищенную морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать дольками, лук нарезать полукольцами, зелень измельчить. Все подготовленные продукты перемешать, заправить маслом и соком лимона. Готовый салат украсить веточками петрушки.

Салат из грибов с корнем сельдерея

Понадобится: 300 г свежих грибов, 3 болгарских перца, 1 средний корень сельдерея, 5 зубчиков чеснока, 5 ст. л. растительного масла, лимонный сок, соль, молотый черный перец по вкусу

Грибы промыть, обсушить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Посолить, поперчить, добавить рубленый чеснок, остудить. Болгарский перец и корень сельдерея мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить лимонный сок, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Салат «Лесной» с шампиньонами

Понадобится: 200 г маринованных шампиньонов, 4 картофелины, 300 г консервированного зеленого горошка, 1 яблоко, 4 ст. л. рубленых грецких орехов, зеленый лук, зелень укропа, растительное масло, лимонный сок, соль, молотый черный перец по вкусу

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Маринованные шампиньоны нарезать небольшими ломтиками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, мелко нашинковать, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, рубленые орехи и зелень укропа. Салат посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать. Подавать, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Вариант: по желанию в салат можно добавить клюкву.

Салат «Клюковка»

Понадобится: 300 г маринованных грибов, 3–4 картофелины, 3–4 моркови, 200 г консервированного зеленого горошка, 150 г клюквы, 3 пучка зеленого лука, зелень петрушки, 8 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Маринованные грибы нарезать небольшими ломтиками. Зеленый лук мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек, клюкву, посолить, поперчить, заправить маслом и аккуратно перемешать. Готовый салат посыпать рубленой зеленью петрушки.

Салат с тыквой и айвой

Понадобится: 100 г тыквы, 150 г цветной капусты, 1 болгарский перец, 100 г айвы, зелень петрушки, 3 ст. л. растительного масла, мука

Для заправки: 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, сахар, соль, перец по вкусу

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Тыкву и цветную капусту запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Болгарский перец нарезать соломкой, айву – ломтиками, обжарить отдельно. Для заправки растительное масло тщательно перемешать с лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Обжаренные продукты остудить, выложить вперемешку на сервировочное блюдо, полить заправкой, дать настояться 30 мин. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Салат из морской капусты с черносливом

Понадобится: 250 г морской капусты, 1 луковица, 100 г чернослива, ½ стакана очищенных грецких орехов, 4 ст. л. растительного масла

Морскую капусту мелко нарубить. Репчатый лук мелко нашинковать. Чернослив залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, чернослив отжать и мелко нарезать. Грецкие орехи мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Грибы под «шубой»

Понадобится: 500 г маринованных грибов, 3–4 картофелины, 2–3 луковицы, гренки или сухарики со вкусом грибов, постный майонез

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Маринованные грибы мелко нарезать, перемешать с мелко нарубленным репчатым луком. Картофель и грибы выложить в салатник слоями, поливая каждый слой майонезом. Салат посыпать гренками или сухариками со вкусом грибов.

Салат с шампиньонами

Понадобится: 250–300 г свежих шампиньонов, 3–4 помидора, 1 яблоко, зеленый лук, зелень укропа, 1 ст. л. оливкового масла

Для заправки: 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. л. оливкового масла, лимонный сок, горчица, сахар, соль

Крупные шампиньоны разрезать пополам (мелкие не разрезать), тушить в оливковом масле до полной готовности, затем охладить. Помидоры и яблоко нарезать кубиками, смешать с остывшими грибами. Для заправки смешать оливковое масло с 1 ст. л. сока, выделившегося при тушении грибов, добавить лимонный сок, горчицу, сахар, соль, тщательно перемешать. В заправку добавить тертую морковь и мелко нашинкованный репчатый лук. Салат соединить с заправкой, аккуратно перемешать, посыпать рубленым зеленым луком и укропом.

Вариант: вместо яблока можно использовать ананасы, нарезанные кубиками.

Салат из редьки дайкон с апельсинами

Понадобится: 3 редьки дайкон, 1 апельсин, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара, соль

Редьку дайкон вымыть, положить в воду на 1 ч (воду необходимо периодически менять). Затем редьку вынуть, обсушить, очистить, натереть на мелкой терке. Апельсин очистить от кожуры и семян, разделить на дольки и каждую нарезать тонкими ломтиками. Редьку соединить с апельсином, добавить лимонный сок, сахар, соль, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат «Бодрость»

Понадобится: 3 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 3 зубчика чеснока, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, 3–5 ст. л. постного майонеза

Картофель и свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками. Морковь натереть на мелкой терке. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить пропущенный через пресс чеснок, рубленую зелень укропа и петрушки. Салат заправить майонезом, перемешать. Подавать, посыпав мелко нарубленным зеленым луком.

Вариант: по желанию в салат можно добавить консервированный зеленый горошек.

Салат из грибов с сельдереем и эстрагоном

Понадобится: 500 г маринованных грибов, 3–4 помидора, 500 г зеленых стеблей сельдерея, 4 ст. л. мелко нарезанной зелени эстрагона

Для заправки: 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, щепотка сахара, соль, молотый черный перец

Стебли сельдерея очистить от грубых волокон, отварить в подсоленной воде 2–3 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь, обсушить и нарезать кусочками. Маринованные грибы нарезать небольшими ломтиками, соединить с сельдереем, добавить половину мелко нарезанной зелени эстрагона. Для заправки оливковое масло тщательно перемешать с уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, украсить дольками помидоров и посыпать оставшимся эстрагоном.

Салат из шампиньонов со сливами и сельдереем

Понадобится: 250 г шампиньонов, 1 небольшой корень сельдерея, 200 г свежих слив, 1 большое кисло-сладкое яблоко, ½ стакана консервированного зеленого горошка, ½ стакана рубленых грецких орехов, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. коньяка, зелень сельдерея или петрушки, 2 ст. л. лимонного сока, молотый красный острый перец

Для заправки: 3–4 ст. л. постного майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка сахара, соль, молотый черный перец

У шампиньонов шляпки отделить от ножек (ножки не понадобятся). Шляпки отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить. Подготовленные шляпки нарезать ломтиками, полить 1 ст. л. лимонного сока, посыпать молотым острым перцем, оставить на 10 мин. Корень сельдерея отварить в подсоленной воде 15–20 мин, вынуть, обдать холодной водой, остудить, очистить и нарезать тонкой соломкой. Изюм промыть и залить коньяком на 10 мин. Яблоко очистить, натереть на крупной терке, сразу же полить оставшимся лимонным соком. Сливы вымыть, освободить от косточек, нарезать ломтиками. Зелень сельдерея или петрушки мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Для заправки постный майонез тщательно перемешать с лимонным соком, сахаром, солью и молотым черным перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и поместить в холодильник на 20 мин. Перед подачей на стол посыпать рублеными грецкими орехами.

Салат из сельдерея с апельсинами

Понадобится: 300 г зеленых стеблей сельдерея, 1 лук-порей (белая часть), 2 апельсина, ¼ стакана рубленых грецких орехов, зелень петрушки

Для заправки: 2–3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, соль, молотый черный перец

Очищенные стебли сельдерея и лук-порей (белую часть) нарезать тонкой соломкой. Апельсины очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Зелень петрушки мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленые грецкие орехи. Для заправки чеснок пропустить через пресс, смешать с растительным маслом, добавить лимонный сок, мед, соль и перец, тщательно перемешать. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, поместить в холодильник на 20 мин. Подавать, украсив зеленью и ломтиками апельсинов.

Салат из помидоров с сельдереем

Понадобится: 4 помидора, 4 яблока, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 1 ч. л. лимонного сока

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. томатного сока, 1 ч. л. лимонного сока, сахар, соль, перец по вкусу

Корень сельдерея отварить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать такими же маленькими кубиками, сразу же полить лимонным соком. Помидоры нарезать полукруглыми ломтиками, репчатый лук – тонкими полукольцами. Подготовленные ингредиенты соединить, выложить на сервировочное блюдо. Для заправки растительное масло перемешать с томатным соком, лимонным соком, сахаром, солью и перцем. Салат равномерно полить заправкой и подавать на стол.

Салат из шампиньонов с рисом и сельдереем

Понадобится: 500 г шампиньонов, 1 стакан риса, 1 средний корень сельдерея, зелень укропа, 4 ст. л. растительного масла, соль, приправы по вкусу

Шампиньоны очистить, мелко нарезать, обжарить в масле, посолить, поперчить. Рис отварить до готовности в подсоленной воде, остудить. Корень сельдерея очистить, мелко нашинковать, пассеровать в масле 5 мин. Зелень укропа мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, добавить приправы, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Вариант: вместо корня сельдерея можно использовать 2–3 моркови.

Салат из овощей с шампиньонами

Понадобится: 100 г шампиньонов, 4–6 небольших картофелин, 100 г цветной капусты, 1 морковь, 100 г редиса, 50 г консервированного зеленого горошка, 15 маслин без косточек, 10 листьев салата, зелень

Для заправки: 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, ½ ст. л. винного уксуса, ½ ч. л. сахара, соль, ½ ч. л. сушеного майорана, перец по вкусу

Шампиньоны отварить, нарезать пластинками. Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать кубиками. Цветную капусту отварить в подсоленной воде 3–5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Капусту разобрать на небольшие соцветия. Маслины разрезать пополам. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Для заправки чеснок пропустить через пресс, смешать с растительным маслом, добавить винный уксус, сахар, соль, сушеный майоран и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Редис тщательно вымыть, разрезать пополам, края вырезать зубчиками. Украсить салат редисом и листочками зелени.

Салат французский

Понадобится: 1 помидор, 1 маринованный огурец, 1 зеленый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 50 г риса, 1 луковица, листья салата

Для заправки: растительное масло, уксус, сахар, соль, молотый черный перец

Рис отварить до готовности в подсоленной воде, остудить. Помидор и маринованный огурец очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки растительное масло смешать с уксусом, сахаром, солью и перцем. Салат полить заправкой, перемешать и выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата.

Салат из кольраби с морковью

Понадобится: 300 г кольраби, 3–4 моркови, 2 ст. л. очищенных грецких орехов

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, лимонный сок, 1 ст. л. меда или сахара, соль

Кольраби и морковь очистить, натереть на мелкой терке. Для заправки растительное масло смешать с лимонным соком, медом или сахаром, солью. Салат полить заправкой, перемешать, выложить на сервировочное блюдо и посыпать толчеными орехами.

Вариант: в салат можно добавить мелко нарезанный свежий огурец и рубленую зелень укропа.

Салат из овощей с фундуком

Понадобится: 1 помидор, 3 болгарских перца, 100 г редиса, 200 г очищенного фундука, 1 луковица, зелень укропа, растительное масло, соль, перец по вкусу

Помидор нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец, редис и лук мелко нашинковать. Очищенный фундук слегка обжарить в сковороде без масла, измельчить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Салат украсить веточками укропа.

Вариант: вместо помидора можно использовать свежий огурец.

Пикантный салат из цукини с тыквой

Понадобится: 2 цукини, 300 г консервированной тыквы, 4 небольших помидора, 1 луковица, 2 ст. л. рубленого зеленого лука

Для заправки: 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. ароматического уксуса, 1 ст. л. маринада от тыквы, щепотка сахара, ½ ч. л. соли, молотый белый перец

Цукини нарезать ломтиками средней толщины, отварить в подсоленной воде 2–3 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, дать воде стечь. Ломтики цукини хорошо обсушить, нарезать кубиками. Консервированную тыкву нарезать такими же кубиками. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, выложить на сервировочное блюдо. Для заправки чеснок пропустить через пресс, смешать с оливковым маслом, добавить уксус, тыквенный маринад, сахар, соль и перец. Салат полить заправкой и посыпать зеленым луком.

Вариант: вместо помидоров в салат можно добавить отварную свеклу, нарезанную небольшими кубиками.

Салат из редьки с морковью и чесноком

Понадобится: 3 небольшие редьки, 3 моркови, 3 яблока, 2 ст. л. лимонного сока
Для заправки: 8 зубчиков чеснока, цедра 1 лимона, растительное масло, соль

Морковь и редьку очистить, натереть на мелкой терке. Яблоки очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки чеснок пропустить через пресс, растереть с цедрой лимона, добавить растительное масло, соль. Салат полить заправкой, тщательно перемешать и подавать на стол.

Салат из фасоли с помидорами

Понадобится: 400 г фасоли, 3 помидора, 2 луковицы, 2–3 зубчика чеснока, по 1 ст. л. мелко нарезанной зелени чабера и шалфея, 6–8 свежих листиков розмарина, 1 ч. л. соли

Для заправки: 6 ст. л. оливкового масла, 5 ст. л. ароматического уксуса, ½ ч. л. сахара, соль, молотый черный перец

Фасоль вымыть, положить в большую кастрюлю, залить кипяченой водой и оставить на ночь. После этого фасоль отварить до готовности, в конце варки добавить 1 ч. л. соли. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, остудить. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать крупными кубиками. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами. Чеснок мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить рубленую зелень чабера и шалфея. Для заправки уксус смешать с сахаром, солью и перцем. Постепенно вливая масло, взбить венчиком до однородности. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Перед подачей на стол украсить листочками розмарина.

Салат из баклажанов и болгарского перца

Понадобится: 1 молодой баклажан, 1 желтый болгарский перец, 1 красный болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 2–3 помидора, 1 ч. л. мелко нарезанной зелени кинзы

Для заправки: 2–3 зубчика чеснока, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, щепотка тертой лимонной цедры, щепотка сахара, соль, молотый черный перец, молотый острый перец

Баклажан и болгарский перец запечь в духовке при температуре 250 °С. Готовые овощи остудить, очистить от кожицы и семян. Баклажан нарезать кубиками, перец – тонкими полосками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать крупными кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, выложить на сервировочное блюдо. Для заправки чеснок пропустить через пресс, растереть с лимонной цедрой. Добавить растительное масло, лимонный сок, сахар, соль, перец, тщательно перемешать. Салат полить заправкой и посыпать зеленью кинзы.

Салат из консервированной фасоли

Понадобится: 400 г консервированной белой фасоли, 2 помидора, 1 красная луковица, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1½ ст. л. мелко нарезанных листочков чабера

Для заправки: 1 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. ароматического уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, ¼ ч. л. тертой лимонной цедры, ¼ ч. л. измельченного сушеного чабера, соль, молотый черный перец

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать крупными кубиками. Добавить консервированную фасоль, мелко нашинкованный лук, зелень петрушки и чабер. Для заправки оливковое масло смешать с уксусом и лимонным соком, добавить лимонную цедру, сушеный чабер, соль, перец. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Вариант: в салат можно добавить маринованные грибы, нарезанные кусочками.

Овощной салат с фасолью

Понадобится: 200 г отварной фасоли, 3 отварные картофелины, 2 отварные или запеченные свеклы, 150 г белокочанной капусты, 3–4 средних помидора, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, листья салата, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. тмина, соль

Капусту тонко нашинковать, посолить, слегка помять руками и отжать выделившийся сок. Отварные картофель и свеклу нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кусочками. Морковь натереть на крупной терке. Соленые огурцы и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить отварную фасоль, зелень петрушки, лимонный сок, тмин, соль, заправить растительным маслом и перемешать. Салат выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата и посыпать рубленым зеленым луком.

Салат из свеклы с вишней

Понадобится: 3 свеклы, 100 г свежей или замороженной вишни, 1 красная луковица, 1–2 зубчика чеснока

Для заправки: 2 ст. л. виноградного масла, сок и тертая цедра ½ лимона, ¼ ч. л. сушеного чабера, ¼ ч. л. эстрагона, ¼ ч. л. тмина, соль, молотый черный перец

Свеклу вымыть и запечь в духовке. Затем остудить, очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Из вишен удалить косточки. Лук мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки виноградное масло смешать с лимонным соком и цедрой, добавить чабер, эстрагон, тмин, соль и перец. Салат полить заправкой, хорошо перемешать и поместить в холодильник на 1 час.

Вариант: вместо вишни можно использовать изюм.

Салат из свеклы с орехами

Понадобится: 3 свеклы, 4–5 ст. л. рубленых грецких орехов, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени кинзы, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки

Для заправки: 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса или лимонного сока, 1 ч. л. меда, соль, ½ ч. л. молотого кориандра, молотый черный перец

Свеклу отварить или запечь в духовке, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Добавить рубленые грецкие орехи. Для заправки мелко нарубленный чеснок растереть с солью и перцем, добавить мед, уксус и молотый кориандр, влить масло, тщательно перемешать. Салат полить заправкой, перемешать и поместить в холодильник на 1 ч. Перед подачей на стол посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Салат из свеклы с анчоусами

Понадобится: 1 банка консервированных анчоусов, 500 г отварной свеклы, 2 луковицы, 1 ст. л. растительного масла

Для соуса: 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. острой горчицы, 1 ч. л. винного уксуса, соль, молотый черный перец

Отварную свеклу очистить, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать, слегка обжарить в масле, остудить и соединить со свеклой. Добавить мелко нарезанное филе анчоусов. Для заправки растительное масло перемешать с горчицей, уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, перемешать и поместить в холодильник на 1 час.

Вариант: вместо анчоусов можно использовать консервированные шпроты и филе сельди.

Салат из овощей с сыром тофу

Понадобится: 200 г сыра тофу, 2 крупных помидора, 1 огурец, 1 болгарский перец, 7–8 маслин без косточек, 3–4 лука-шалота или 1 красная луковица, свежая зелень (петрушка, кинза, базилик, душица)

Для заправки: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. маринада от маслин, молотый черный перец

Помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками. Огурец очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Болгарский перец и лук нашинковать тонкими полукольцами. Маслины мелко нарезать. Сыр тофу нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить рубленую зелень. Для заправки оливковое масло смешать с маринадом от маслин, добавить молотый перец. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из огурцов с сыром тофу

Понадобится: 200 г сыра тофу, 2 огурца, зелень укропа, оливковое масло, соль, перец

Тофу и очищенные от кожуры огурцы нарезать кубиками. Добавить мелко нарезанный укроп. Салат посолить, поперчить, заправить маслом и аккуратно перемешать.

Салат из картофеля с соевым мясом

Понадобится: 150 г отварного соевого мяса, 5 отварных картофелин, 2 луковицы
Для заправки: 1 ч. л. тертого хрена, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец

Картофель и мясо нарезать кубиками. Добавить мелко нашинкованный лук. Для заправки тертый хрен смешать с растительным маслом, добавить соль и перец. Салат полить заправкой, перемешать и поместить в холодильник на 1 час.

Вариант: по желанию в салат можно добавить консервированный зеленый горошек.

Армянский салат

Понадобится: 2 баклажана, 5 помидоров, по 1 ст. л. мелко нарезанной зелени базилика, кинзы, петрушки, укропа и зеленого лука

Для заправки: 4–5 зубчиков чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. гранатового сока или винного уксуса, 1 ч. л. острой горчицы, щепотка сахара, соль, молотый черный перец

Баклажаны запечь в разогретой духовке в течение 10–12 мин, охладить, очистить, нарезать кубиками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кусочками, соединить с баклажанами. Для заправки пропущенный через пресс чеснок тщательно перемешать с растительным маслом, добавить гранатовый сок, горчицу, сахар, соль и перец. Салат выложить на сервировочное блюдо, полить заправкой и посыпать рубленой 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.