

# ВИТАМИННЫЕ САЛАТЫ

50  
рецептов



рецепт на обороте обложки!

# ВИТАМИННЫЕ САЛАТЫ



ЭКМО

Москва

2014

# Содержание

## Овощные салаты

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Из цветной капусты со свежим огурцом и мятой                               | 4  |
| Из пекинской капусты и фенхеля с апельсиновой заправкой                    | 5  |
| А-ля греческий с ароматной фетой                                           | 6  |
| Из моркови с орехами и медом                                               | 7  |
| Микс с томатами черри                                                      | 8  |
| С чечевицей и томатной сальсой                                             | 9  |
| Из свеклы с зеленым горошком и морской капустой                            | 10 |
| Из спаржевой фасоли и цукини с мятно-чесночной заправкой                   | 11 |
| Из дайкона с огурцом и укропной заправкой                                  | 12 |
| Из краснокочанной капусты с пикантной заправкой                            | 13 |
| Салат-коктейль из шампиньонов                                              | 14 |
| Из тыквы с морковью и изюмом                                               | 15 |
| Из помидоров, моцареллы и красного лука с заправкой из базилика и каперсов | 16 |





|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Из белокочанной капусты с яблоками | 17 |
| С ароматными гренками и брынзой    | 18 |
| «Фунчоза»                          | 19 |
| «Вальдорфский»                     | 20 |
| С цукини, фарфалле и маслинами     | 20 |
| Из цветной капусты с вишней        | 21 |
| Из свеклы со шпинатом              | 21 |

## Салаты с морепродуктами и рыбой

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Овощной с малосольным лососем                 | 22 |
| С консервированным тунцом и томатами черри    | 23 |
| Винегрет со скумбрией горячего копчения       | 24 |
| Салат-коктейль из креветок с пряной заправкой | 25 |
| Из риса с морским коктейлем                   | 26 |
| Из отварной рыбы с вишневой заправкой         | 27 |
| С тигровыми креветками и персиками            | 28 |
| С креветками в авокадо                        | 28 |
| С мидиями в сливочном соусе                   | 29 |
| С кальмарами                                  | 29 |
| Из отварной трески в груше                    | 30 |

## Салаты с мясом и субпродуктами

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Из отварной говядины с редисом                     | 31 |
| Из курицы и ананасов с имбирной заправкой          | 32 |
| Теплый из куриной печени с овощами                 | 33 |
| Из филе индейки с заправкой карри                  | 34 |
| С языком и сельдереем                              | 35 |
| Из индейки в ананасе для романтического ужина      | 36 |
| Зеленый под медово-горчичной заправкой с ростбифом | 37 |
| Из куриной грудки с фруктами                       | 38 |
| Из печени с корейской морковью                     | 38 |
| Из ветчины с авокадо и апельсином                  | 39 |
| Из курицы со свежим огурцом и кунжутом             | 39 |
| Из индейки с хурмой                                | 40 |
| Салат-коктейль с отварной телятиной и фундуком     | 41 |

## Салаты с сыром и фруктами

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Из медовой груши с сырным муссом           | 42 |
| Из адыгейского сыра с сухофруктами         | 43 |
| Из апельсинов и граната с пряностями       | 44 |
| Из грейпфрута с бананом и мятной заправкой | 45 |
| С клубникой и мюсли                        | 46 |
| Из киви и мандаринов                       | 47 |



## Из цветной капусты со свежим огурцом и мятой

1. Очистить цветную капусту, удалить кочерыжку, разобрав на небольшие соцветия. Опустить соцветия в кипящую подсоленную воду, добавить сок половинки лимона и варить 3 мин при сильном кипении. Слить отвар и налить ледяную воду – так капуста останется хрустящей.
2. Очистить болгарский перец от семян и нарезать квадратными пластинками. Нарезать огурцы кусочками среднего размера.
3. Приготовить заправку: смешать оливковое масло, сок лимона и мед, взбить венчиком.
4. Очистить от кожуры небольшой корень имбиря и мелко порубить. Мелко нарезать листья мяты.
5. Добавить в заправку нарезанную мяту и мелкорубленный имбирь.
6. Растереть между пальцами тмин и всыпать в заправку.
7. Заправить овощи полученной смесью, аккуратно перемешать и подать на листьях салата. Посыпать щепоткой кайенского перца при подаче.

### Состав:

300 г цветной капусты  
2 огурца  
1 болгарский перец  
(желтый или зеленый)  
1/2 лимона  
соль – по вкусу

### Заправка:

4 ст. л. оливкового масла  
2 ст. л. лимонного сока  
1 ч. л. меда  
1 ч. л. мелкорубленного  
свежего имбиря  
1 ч. л. мелко нарезанной  
мяты  
перец чили (или  
кайенский перец) –  
на кончике ножа  
щепотка тмина

*Цветная капуста – диетический продукт со множеством полезных веществ. Она имеет нежный вкус и быстро готовится.*

*Другие комбинации этого салата можно получить, используя разнообразные овощи, соусы и заправки.*

Время приготовления: 15 мин  
Количество порций: 4



# Из пекинской капусты и фенхеля с апельсиновой заправкой

**Состав:**

1 небольшой кочан пекинской капусты  
1 кочан фенхеля  
1 апельсин  
1 красная луковица

**Заправка:**

1 лимон  
1 апельсин  
4 ст. л. оливкового масла  
соль, перец – по вкусу

1. Пекинскую капусту нарезать тонкой соломкой. Разрезать пополам промытый фенхель, вырезать кочерыжку, нарезать тонкой соломкой.
2. Снять с одного апельсина тонкий слой цедры без белой части с помощью овощечистки. Нарезать цедру тонкой соломкой.
3. Аккуратно вырезать мякоть: снять острым ножом кожуру со слоем белой пленки, извлечь по секторам дольки. Выжать сок из второго апельсина для заправки.
4. Очистить луковицу, нарезать тонкими полукольцами.
5. Выжать из лимона сок. Смешать его с апельсиновым соком и оливковым маслом.
6. Взбить полученную смесь венчиком. Посолить и поперчить по вкусу.
7. Соединить продукты, полить заправкой, аккуратно перемешать. Посыпать соломкой из цедры при подаче.

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4





## А-ля греческий с ароматной фетой

1. Листья салата нарвать небольшими кусочками. Нарезать помидор небольшими дольками.
2. Очистить болгарский перец от семян и нарезать кусочками в форме треугольника. Нарезать огурец длинными перьями. Очистить луковицу, нарезать тонкими кольцами. Нарезать фету небольшими кубиками.
3. Смешать орегано и базилик, перетереть, чтобы раскрылся их вкус и аромат.
4. Обсыпать аккуратно кусочки феты со всех сторон специями.
5. Приготовить заправку: смешать все составляющие, взбить венчиком.
6. Выложить ингредиенты на тарелку, полить заправкой. Сверху положить кусочки ароматной феты, украсить салат зеленью базилика и маслинами.

### Состав:

1 пучок салата  
(предпочтительно хрустящие сорта)  
1 небольшой огурец  
1 крупный помидор  
1 болгарский перец  
50 г маслин без косточек  
1 небольшая красная луковица  
120 г феты  
1 ч. л. сушеного орегано  
1 ч. л. сушеного базилика  
и свежий базилик (для украшения)  
**Заправка:**  
4 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. лимонного сока  
1 ст. л. соевого соуса  
1 ч. л. винного красного уксуса  
1/2 ч. л. сахара

*Греческий – один из самых легких и низкокалорийных салатов, при этом он исключительно полезный и вкусный.*

Время приготовления: 10 мин  
Количество порций: 4



## Из моркови с орехами и медом

### Состав:

2 крупные моркови  
100 г фрукколы  
1 кочан цикория  
(по желанию)  
50 г кедровых орехов

### Заправка:

2 ст. л. меда  
4 ст. л. оливкового масла  
2 ст. л. лимонного сока  
соль – по вкусу

1. Нарезать очищенную морковь тонкой длинной стружкой с помощью овощечистки. Опустить полученную стружку в кастрюлю с кипящей водой, бланшировать 2 мин. Отбросить морковь на дуршлаг, дать остыть.
2. Промыть рукколу, обсушить на бумажном полотенце, удалить жесткие стебли.
3. Вымыть цикорий и разобрать на листья.
4. Поджарить кедровые орешки до золотистого цвета на сухой сковороде.
5. Приготовить заправку: смешать мед, оливковое масло, выжатый лимонный сок. Взбить венчиком, посолить по вкусу.
6. Заправить салат, тщательно перемешать, выложить на тарелку. Посыпать кедровыми орешками при подаче.

*Этот салат с пикантным орехово-горчичным вкусом, который ему придает фрукола, идеально подойдет для ужина. Горечь цикория можно удалить, подержав его в теплой воде в течение 15–20 мин.*

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4





## Микс с томатами черри

1. Салат фризе разобрать на небольшие веточки, айсберг нарвать небольшими кусочками. Ромен обсушить, нарезать широкой соломкой.
2. Очистить болгарский перец от семян, нарезать тонкой соломкой.
3. Нарезать огурец тонкими ломтиками.
4. Нарезать томаты черри на половинки.
5. Нарезать лук-порей тонкими кольцами наискосок.
6. Приготовить заправку: выжать из лимона сок.
7. Смешать лимонный сок и оливковое масло. Посолить по вкусу и взбить венчиком.
8. Выложить ингредиенты в большую миску, полить заправкой, аккуратно перемешать. При подаче украсить половинками черри.

**Состав:**

100 г салата фризе  
100 г салата айсберг  
100 г салата ромен  
1 болгарский перец  
1/4 белой части лука-  
порея  
4 томата черри  
1 огурец

**Заправка:**

4 ст. л. оливкового масла  
1 лимон  
соль – по вкусу

Время приготовления: 15 мин  
Количество порций: 4



## С чечевицей и томатной сальсой

### Состав:

300 г чечевицы  
2 стебля сельдерея  
листья любого салата

### Заправка:

2 помидора  
2 зубчика чеснока  
2 ст. л. оливкового масла  
зелень базилика, укропа  
или петрушки  
соль, перец – по вкусу

1. Отварить чечевицу, слить воду, охладить.
2. Листья салата нарвать небольшими кусочками.
3. Очистить черешки сельдерея от жестких волокон и нарезать поперек тонкой стружкой.
4. Нарезать помидоры мелкими кубиками.
5. Мелко порубить очищенный чеснок.
6. Измельчить ножом зелень.
7. Смешать оливковое масло с чесноком, помидорами и зеленью. Посолить и поперчить по вкусу. Дать настояться.
8. Заправить чечевицу с овощами. Подавать на подушке из салатных листьев.

*Чечевица является ценным продуктом здорового питания. Существует несколько сортов чечевицы, каждый из которых богат белками и содержит минимальное количество жира. В зависимости от сорта на приготовление может понадобиться различное количество времени.*

Время приготовления: 20 мин +  
40 мин на варку чечевицы  
Количество порций: 4

