

ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ, ВКУСНЫЕ ИСТОРИИ

САЛАТЫ #ЗИМА



6+

Оксана Мицкевич

**САЛАТЫ#ЗИМА. Полезные
рецепты, Вкусные истории.**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Мицкевич О. Г.

САЛАТЫ#ЗИМА. Полезные рецепты, Вкусные истории. /
О. Г. Мицкевич — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Книга, которую вы держите в руках, ничуть не похожа на другие авторские кулинарные издания. Приобретая её как кулинарную книгу, начинаешь читать как художественную. Но при этом возникает огромное желание готовить, творить и создавать вместе с автором очень вкусные и необычайно полезные блюда. Благодаря весёлым рассказам и юмористическим иллюстрациям книга читается «на одном дыхании», заряжая весёлым настроением и большим позитивом. Теперь переход на здоровое питание станет для вас увлекательным процессом! Итак, открывайте первую главу и ... никогда не откладывайте на завтра то, что можно съесть уже сегодня! Для широкого круга читателей.

© Мицкевич О. Г., 2018
© ЛитРес: Самиздат, 2018

Содержание

Морковь «Почти по-корейски»	6
Свекла по-корейски	8
Свекольный салат,	9
Греческий салат	11
Живет ли капуста в море?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

– ВЫБИРАЙ! – СУДЬБА СКАЗАЛА:
– УСПЕХ, УДАЧУ, СЧАСТЬЕ ИЛИ КЛАД?!
А Я ОТВЕЧУ, НЕ СТЕСНЯЯСЬ:
– ДА ДЕЛАЙ ИЗ ВСЕГО САЛАТ!

Морковь «Почти по-корейски» салат очень быстрого приготовления

Оч-чень быстрого приготовления! Салат получается почти по-корейски. Почему «почти»? Он у нас будет совсем без вредных канцерогенчиков, которые образуются при жарке масла. Эдакий полезный аналог (или подделка, но очень удачная!)



500 гр моркови (свеклы, капусты кольраби)

1 ст л специй для корейской морковки

2 ч л лимонного сока

2 ст л оливкового масла

Все ингредиенты написаны в приблизительной пропорции.

Мне нравится именно такое соотношение специй и лимонного сока, но вам лучше полагаться на свой вкус.

Если есть желание, можете добавить в наш полезный салат натуральный соевый соус.

Итак, морковь или другой сочный овощ (свеклу, тыкву, кольраби), натереть на крупную терку, добавить смесь готовых специй без глутамата натрия из пакетика (я предпочитаю «7 БЛЮД»), по вкусу сбрызнуть лимонным соком и полить свежим оливковым маслом.

Почему свежим? Масло может со временем прогоркнуть и есть риск испортить все блюдо. По этому лучше свежим, конечно же, класса Extra Virgin – первого холодного отжима.

В конечном итоге мы с вами получаем неоценимую пользу для организма, так как используем только свежие овощи, лимон, хорошее оливковое масло.

И выгоду – готовится все быстро и радостно (наверное, от того, что быстро)!

В общем, одно удовольствие!

Правда, в ходе эксперимента был обнаружен один побочный эффект – съедается так же быстро и много (подозреваю, от того, что вкусно)!



Свекла по-корейски тоже бывает вкусной!

– А я салат из морковки больше люблю! – заявила дочь, увидев на столе целую миску свеклы по-корейски.

– Знаешь, морковь, конечно, все любят. Но я вчера, когда сделала этот салат, за один присест весь и съела, представляешь? Просто не могла остановиться! Ни как не пойму, то ли свекла оказалась такой сочной, то ли рецепт удачный? Пришлось заново его готовить.

Сейчас он настоялся, стал еще вкуснее. Думаю, тебе стоит попробовать.

– Ладно, уговорила... – обреченно вздохнув, она нехотя взяла вилку.

– М-м-м, а салат и впрямь, ничё такой!

– погоди минутку, сейчас я на стол накрою, и будем ужинать.

Пока я мыла посуду, за спиной раздавался только хруст.

Потом Настёна еще раз прибежала, со словами: «Ну, какой же вкусный салатик!», и еще раз: «Да от него оторваться просто не возможно!» и еще...

Помыв посуду, я принялась за сервировку.

Признаюсь, раньше я совершенно не придавала значения этим «буржуйским замашкам» (разве только для гостей).

Но, погостив больше месяца с Настей в поместье Алекс (на юге Франции), на нашем столе появились новые красивые столовые приборы, к вилке примкнул ножик (оказывается, это удобно!)), а в центре стола поселилась свеча в красивом подсвечнике.

Я каждый вечер испытывала особое эстетическое удовольствие, наблюдая, как неспешно и красиво наслаждаются едой настоящие французы. И сейчас мы уже сами не могли отказать себе в этой причуде, превращая каждый ужин в маленький семейный праздник.

Накрыв на стол, я позвала дочь.

Разложив горячий коричневый рис, я протянула руку за миской с салатом, но... обнаружила, что та была абсолютно пуста!

– А... где салатик?

Настена посмотрела в пустую ёмкость и невинно захлопала ресницами:

– Ты говорила, что первый раз тоже не смогла удержаться, да?

– Говорят, что из-за стола нужно вставать «с тяжелым чувством легкого голода», похоже, это сегодня мой вариант...

Мы рассмеялись.

Свекольный салат, от которого просто невозможно оторваться!

Представляете, помимо того, что сырая свекла лучший чистильщик организма, она очень богата железом, практически являясь лидером среди овощей. А по количеству такого элемента, как йод, свеклу превосходит одна только морская капуста. Свекла снабжает наш организм многими необходимыми ему веществами, оказывая сильный омолаживающий эффект!



На 1 кг свеклы:

1 ч л меда (15 гр)

1 ч л соли (4 гр)

1 ч л специй для овощей (можно и без них)

1 ч л кориандра

2 ст л лимонного сока

2 ст л яблочного уксуса

2-4 зубчика чеснока

4 ст л свежего оливкового масла (или любого другого холодного отжима)

Свеколка для этого салата должна быть красивой, сочной, сладенькой (можно найти если не у себя в погребе, то хотя бы на рынке у бабушек).

Я ее пропускаю через крупную терку на кухонном комбайне. Но если вам не лень, можете вручную натереть по-корейски.

В отдельной чашечке смешиваем уксус, сок лимона, соль и мед до полного их растворения. Поливаем этой смесью наш салат. Добавляем измельченный чеснок, специи, заправляем оливковым маслом и даем настояться (если это у вас получится, конечно!)

Маленькие хитрости:

Вместо морской соли можно добавить 2-3 ч л томасио или просто посыпать наш салат семечками кунжута. От этого он становится еще очаровательнее!



Греческий салат «Со вкусом сиртаки»



500 гр пекинской капусты

120 гр брынзы или сыра «Фету»

1 ст л сока лимона

2 ч л натурального соевого соуса

2 ст л оливкового масла

Зелень по желанию

Что-то последнее время мы хорошенько «подсели» на это салатик и «слезать» совсем не хочется. Я решила сделать его по принципу традиционного греческого салата, но за основу взяла пекинскую капусту.

Для начала нарезаю пекинку, по вкусу сбрызгиваю лимонным соком, соевым соусом и поливаю любимым сыродавленным маслом.

А теперь главная нотка в нашем «Сиртаки» (салат же у нас «Греческий») – мягкий сыр «Фету», нарезанный кусочками. Он такой нежный и солененький ммм...

Соевый соус и лимончик уже просто оттеняют его. Пробуем-ем-ем... Та-дам! Готово!

Если же у вас нет «Фету», то можете взять брынзу, что тоже хорошо. А если вы не едите «молОчку» (то бишь, молочные продукты), то можете заменить «Фету» на кусочки авокадо.

Правда, тогда и переименовать придется на «Африканский» и готовить уже под звуки бубна (шучу!)

Что мне нравится в этом салате – готовится он очень быстро (поедается с такой же скоростью!)



Живет ли капуста в море?

Когда я в детстве узнала о существовании морской капусты, то моя яркая фантазия сразу нарисовала лежащий на морском дне зеленый кочан. В голове даже заиграла песня: «Весь покрытый ракушками, абсолютно весь!». «А грызет ее, наверное», – подумала я, – «Морской кролик!»

Но вот уж не думала, что в свое время «морским кроликом» стану я сама. Потому как морскую капусту я полюбила на веки вечные. Даже в путешествиях она стала неизменным моим попутчиком.

Но эта любовь возникла не сразу.

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.