

Илья Мельников

Сбалансированное питание школьников: домашнее меню



Илья Мельников

**Сбалансированное питание
школьников: домашнее меню**

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Сбалансированное питание школьников: домашнее меню /
И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2012 — (Питаемся правильно)

ISBN 978-5-457-22524-4

«Питание школьника должно быть рациональным, ведь именно в это время начинается становление организма. Учебные занятия требуют большого физического и умственного напряжения. Для восстановления сил и возмещения энергозатрат школьнику необходим отдых и соответствующее его возрасту питание. Питанием детей надо заниматься постоянно...»

ISBN 978-5-457-22524-4

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

Содержание

Питание школьника	5
Домашнее меню	7
Каши и изделия из круп	7
Мучные блюда	10
Блюда из яиц	12
Салаты	14
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Илья Мельников

Сбалансированное питание школьников: домашнее меню

Питание школьника

Одним из важнейших условий успешного физического и умственного развития детей школьного возраста, высокой их работоспособности и выносливости, хорошей сопротивляемости к различным видам патологии является ежедневное полное удовлетворение потребности детского организма в основных питательных веществах, оптимальное содержание и сбалансированность их в пищевом рационе, учет повышенных энергетических трат детей в связи с процессом ускорения темпов физического и психического развития (акселерации).

Питание школьника должно быть рациональным, ведь именно в это время начинается становление организма. Учебные занятия требуют большого физического и умственного напряжения. Для восстановления сил и возмещения энергозатрат школьнику необходим отдых и соответствующее его возрасту питание. Питанием детей надо заниматься постоянно.

В первую очередь следует установить строгий режим питания в зависимости от смены посещения школы. Необходимо соблюдать интервалы между отдельными приемами пищи. Оптимальным является четырехразовое питание. Возможны два варианта: I-й вариант – завтрак, второй завтрак, обед и ужин; II-й вариант – завтрак, обед, полдник и ужин.

Нельзя делить суточный рацион питания детей на равные части. Потребность организма в пищевых веществах значительно изменяется в течение дня. Наиболее целесообразно делить суточный рацион питания на такие части, которые по калорийности пищи соответствовали бы энергетическим затратам организма. Завтрак школьника должен составлять 20–25 % от общей калорийности. Завтрак принимается в утреннее время до начала учебы. Завтрак школьника должен состоять из одного горячего блюда и питья. Второй завтрак должен составлять примерно 20 % от суточной калорийности. Учащиеся получают его в школе. Обед, составляющий около 35–40 % суточной калорийности, школьник получает дома, после возвращения из школы. Кроме того, в школьном портфеле подростка должны быть не только книги, но и калорийный завтрак, обязательным компонентом которого являются фрукты, сыр и немного масла.

Обед школьника должен состоять из закуски (салат), первого, второго и третьего блюда. Суп должен быть обязательной составной частью обеда.

Второе блюдо – это мясо или рыба с гарниром в виде овощей или каши. Обед завершается сладким третьим блюдом. В полдник дети должны получать молоко, кефир, кофе с булочкой, фрукты, ягоды. Ужин включает салаты, овощные, творожные, крупяные, яичные блюда, чай, молоко.

Необходимо помнить, что пищу, богатую белками, надо давать детям в первой половине дня. Ужинать дети должны не позже, чем за 1,5–2 часа до сна.

Важным требованием при организации питания детей является разнообразие ассортимента и качества пищевых продуктов. В питании детей надо применять только доброкачественные, свежие пищевые продукты, не имеющие признаков порчи.

Не следует ограничивать ассортимент продуктов в питании школьников. Чем он разнообразнее, тем более полноценным будет питание детей. Нежелательны острые закуски,

содержащие много перца, хрена, горчицы, а также напитки, в состав которых входит много натурального кофе.

В качестве приправ можно применять петрушку, укроп, лук зеленый, неострый томатный соус; для старших школьников – грибы свежие и сушеные.

Необходимо учитывать потребность детей в воде, она для школьника должна составлять 1,2–1,5 л, включая супы, бульоны, компоты, чай и другие жидкости.

Важно регулировать содержание поваренной соли в рационе. За среднюю норму для детей школьного возраста принимают 6—10 г поваренной соли в сутки, включая хлористый натрий, содержащийся в пищевых продуктах.

Суточный рацион питания школьника будет полноценным, если в нем содержатся в нужном количестве и в правильном соотношении белки, жиры, углеводы, минеральные элементы и витамины.

В рационе питания должны присутствовать яйца, молоко, нежирные сорта мяса, печень, рыба. Очень важно правильно сочетать растительные и животные продукты. К блюдам из мяса и рыбы гарнир дается овощной, макаронные изделия сочетают с творогом, крупяные блюда с молоком и др. Следует ежедневно включать в меню масло, сахар, хлеб, молоко, чередовать рыбу и мясо. Сметану и творог дают не каждый день, но полагающаяся норма этих продуктов должна быть использована к концу недели.

Домашнее меню

Рецепты блюд для школьника

Каши и изделия из круп

Перловая каша с кальмарами и овощами

Ингредиенты:

0,5 ст. перловой крупы, 75 г отварных кальмаров, 25 г лука репчатого, 50 г свежей моркови, 1 ст. ложка масла растительного, соль по вкусу.

Приготовление:

Кальмары залить кипятком, дать остыть, очистить от пленок и промыть холодной водой, затем нашинковать соломкой и пассеровать примерно в течение 5 мин на растительном масле.

Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. Спассеровать измельченную морковь и лук на растительном масле до золотистого цвета. Крупу прокалить на сковороде, засыпать в кастрюлю, залить кипятком и выдержать до разбухания, затем поставить на плиту и варить на медленном огне под крышкой до готовности. Кашу соединить с пассерованными кальмарами и овощами, посолить и перемешать.

Подавать на стол, украсив свежей зеленью, лучше всего петрушкой.

Такую же кашу можно приготовить из другой крупы, например, из риса, овсянки, пшена и пшеничной крупы.

Гречневая каша с грибами

Ингредиенты:

1 ст. гречневой крупы, 1/4 ст. воды, 100 г грибов, 1 луковица, 1,5 ст. ложки масла.

Приготовление:

Свежие или сухие грибы промыть, мелко нарезать и отварить до готовности. Вынуть грибы шумовкой, а получившимся отваром залить крупу (на 1 ст. крупы 1,5 ст. отвара; если отвара окажется меньше, добавить воду и варить до полного ее разваривания. Мелко нарезать лук и обжарить в растительном масле, добавить грибы. Кашу заправить луком с грибами.

Кукурузная каша с сухофруктами

Ингредиенты:

0,5 ст. кукурузной крупы, 1 ст. молока, 1 ст. воды, 50 г изюма, 50 г кураги, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли.

Приготовление:

Изюм и курагу промыть в теплой воде, курагу нарезать кубиками. Воду соединить с молоком, довести до кипения, добавить соль, сахар, постепенно всыпать кукурузную крупу, все время помешивая, чтобы не было комочков, и варить, не переставая помешивать, пока каша не загустеет.

Затем переложить ее в чугунный или глиняный горшок (или в маленькие порционные горшочки), перекладывая сухофруктами и кусочками сливочного масла. Горшок накрыть крышкой и поставить в разогретую до 80–90 °С духовку примерно на 1 ч, чтобы каша «упрела». Затем подавать на стол.

Рис с сосисками

Ингредиенты:

1 ст. риса, 50 г растительного масла, 1 луковица, соль, перец, 1 красный сладкий перец, 250 мл крепкого бульона, 150 г сосисок, зеленый горошек.

Приготовление: В кастрюле разогреть масло, поджарить в нём лук, положить слегка отваренный рис и обжарить все 5–8 мин. Посолить, положить нарезанный перец, влить бульон. Довести до готовности. Рис должен вобрать всю жидкость. Сосиски отварить, подрумянить в сковороде, нарезать на кусочки. Зеленый горошек прогреть, добавить к рису вместе с сосисками, перемешать.

Каша хорошо «доходит» не только в духовке. Плотную закрытую кастрюлю завернуть в газету и одеяло, дать постоять.

Каша пшенная с тыквой

Ингредиенты:

350 г тыквы, 200 г крупы, 300 г молока, 250 г воды, сахар, соль – по вкусу.

Приготовление:

Тыкву очистить, удалить семена, нарезать мелкими кубиками, положить в кипящее молоко, разведенное водой, добавить сахар, соль и довести до кипения. Затем засыпать промытое пшено и варить до готовности при слабом кипении.

Так же можно готовить каши пшеничную и рисовую.

Кисель «Крестьянский»

Ингредиенты:

1 ст. овсяной крупы (или крупы «Геркулес»), 3 ст. воды, 1 ст. ложка сметаны, соль.

Приготовление:

Овсяную крупу вымыть и залить холодной водой на 2–3 ч., затем пропустить через мясорубку с водой, в которой она замачивалась. «Геркулес» залить холодной водой на 20–30 мин. и также пропустить через мясорубку. Пропущенную массу тщательно перемешать, протереть через сито. Жидкую часть налить в банку или эмалированную посуду и оставить на 24 ч. при комнатной температуре для брожения. Готовую закваску поставить на водяную баню и нагреть до кипения, посолить, заправить сметаной и сразу же подать кисель к столу. При желании кисель можно охладить и подать на блюде как желе.

Бабка рисовая с вареньем

Ингредиенты:

300 г риса, 2 ст. молока, 2–3 яйца, 50 г сливочного масла (маргарина), 100 г сахара, 1 ст. засахаренного варенья, 50 г орехов, лимонная цедра.

Приготовление:

Рис промыть в теплой воде, меняя ее несколько раз, затем перемешать со сливочным маслом или маргарином, залить молоком и водой (1 ст.), посолить, накрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности, не мешая. Желтки растереть с 2 ст. ложками сахара в пышную массу, добавить лимонную цедру, перемешать с рисом, вареньем, выложить горкой в огнеупорное блюдо, смазанное сливочным маслом. Белки взбить в густую пену, постепенно добавляя сахар (взбивать до полного его растворения), взбитыми белками покрыть рис, посыпать сверху дроблеными орехами, поставить в нагретую духовку и выпекать, пока белки не приобретут золотистый оттенок.

Запеканка ячневая с творогом

Ингредиенты:

1 ст. ячневой крупы, 2,5 ст. воды, 2–4 яйца, 0,5 кг творога, 1 ст. ложка масла, соль, 0,5 ст. ложки сахара.

Приготовление:

Сварить рассыпчатую кашу. Творог растереть, добавить яйца, сахар, снова растереть, смешать с кашей, выложить в стеклянную посуду для запеканки и запечь в духовке. К столу подать со сметанным соусом.

Котлеты ячневые

Ингредиенты:

1 ст. ячневой крупы, 2,5 ст. воды или молока, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, масло или маргарин, 1 ст. сметаны для соуса, соль.

Приготовление:

Сварить рассыпчатую кашу из ячневой крупы, поставить на 30 мин в духовку для упревания, дать немного остыть, смешать с яйцом, сахаром, разделить котлеты, обсыпать сухарями и поджарить на масле. Подать к столу со сметаной или с грибным соусом.

Запеканка из овсяных хлопьев

Ингредиенты:

150 г овсяных хлопьев, 0,5 л молока, 100 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара, 3 ст. ложки какао, 3 яйца, 2 ст. ложки грецких орехов или тыквенных семечек, щепотка ванилина.

Для соуса: 75 г йогурта, щепотка соли, 1/4 ч. ложки сахара, 3 ст. ложки нарубленных листьев мяты.

Приготовление:

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья. Масло, яичные желтки, сахар взбить, добавить какао, рубленые орехи или семечки. Последней добавить кашу из хлопьев. Белки взбить в густую пену, ввести в массу. Выложить все в смазанную жиром форму, запекать в духовке 30 мин. Подавать к столу с йогуртовым соусом (смешать йогурт с сахаром, солью и листьями мяты).

Мучные блюда

Блинчики «На всю сковородку»

Ингредиенты:

1 яйцо, 1 ст. муки, 2 ст. молока, щепотка соли.

Приготовление:

Смешать взбитое яйцо, молоко, муку, соль. Смазать сковороду салом, налить тесто тонким слоем, выпекать блинчики с каждой стороны. Готовые блины можно смазать сметаной, маслом или вареньем. Очень вкусными получаются блинчики, если внутрь завернуть сладкий творог, порезанные кусочками фрукты (яблоки, груши, бананы), порубленные яйца или любую другую начинку, которую подскажет ваша фантазия.

Пышные оладьи

Ингредиенты:

2 яйца, щепотка соли, 3 ч. ложки сахара, 1 ст. кефира или простокваши, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. муки, 0,5 ч. ложки соды, 0,5 ст. подсолнечного масла.

Приготовление:

В мисочке растереть 2 яйца с солью и сахаром, добавить кефир или простоквашу, сметану. Муку просеять через сито, высыпать в мисочку. В течение минуты хорошенько смешать и взбить тесто, потом добавить соду. Снова все размешать, чтобы тесто получилось как густая сметана. Теперь тесто должно постоять минут пятнадцать. Поставить на огонь большую сковородку, разогреть ее, налить две ст. ложки подсолнечного масла. Огонь отрегулировать, чтобы масло не горело. На каждую оладью брать по ст. ложке теста. Тесто на сковороде должно сразу начинать расти. Если плохо жарятся, то увеличить огонь. Переверачивать оладьи вилкой, чтобы не остывали, складывать их в миску, которая стоит рядом, на краю плиты. Подавать с сахаром, со сметаной, с йогуртом, с медом, с вареньем.

Оладьи с кабачками

Ингредиенты:

0,5 кг кабачков, 150 г муки, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ст. ложки уксуса, 1 яйцо, сода и соль на кончике ножа.

Приготовление:

Кабачки очистить от кожицы и семечек. Натереть на крупной овощной терке, добавить муку, взбитые с сахаром и солью яйца, уксус, соду. Все хорошо вымесить. Жарить на растительном масле. Подавать со сметаной.

Блины «Ароматные»

Ингредиенты:

1 яйцо, 2,5 ст. ложки сахара, 500 мл кефира, 1 ч. ложка соды, щепотка корицы или ванилина на кончике ножа, соль.

Приготовление:

Взбить яйцо с сахаром, добавить корицу или ванилин, соль. В кефире погасить соду, все перемешать, добавить муки столько, чтобы получилось тесто как на оладьи.

Перемешивая тесто, тонкой струйкой вводить кипяток, чтобы получилось тесто как на блины, выпекать на растительном масле.

Клецки с яблоками

Ингредиенты:

2 ст. муки, 3 яйца, 1,5 ст. молока, 3 средних яблока, 1 ст. сахара, 1 ст. сметаны, соль.

Приготовление:

Яйца взбить в мисочке в крепкую пену со щепоткой соли, влить молоко. Постепенно добавив муку, все время взбивая тесто, чтобы оно вобрало в себя как можно больше воздуха. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, натереть на крупной терке, добавить в тесто, перемешать. Поставить на огонь кастрюлю с тремя литрами воды, добавить чайную ложку соли. Когда вода закипит, при помощи двух ложек сформировать из теста продолговатые клецки и опустить их в кипящую воду. Чтобы клецки не пристали ко дну кастрюли, аккуратно помешивать воду в самом начале варки. Когда клецки всплывут, убавить огонь и поварить их еще 4 минуты. Готовые клецки вынуть шумовкой, выложить на блюдо. Взбить сахар со сметаной и этой смесью залить готовые клецки.

Плацинды

Ингредиенты:

0,5 небольшой тыквы, 600 г пшеничной муки, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, 0,5 ст. толченых сухарей, соль, сахар и перец – по вкусу.

Приготовление:

Из муки, яиц, сливочного растопленного масла и воды приготовить тесто, как для вареников. Хорошо замесить, сформовать из него булочки, раскатать каждую в палец толщиной, положив на лепешку начинку, приготовленную следующим образом: тыкву порезать тонко и мелко, как лапшу, смешать со сливочным маслом, толчеными сухарями, солью, сахаром, черным толченым перцем. Лепешки с начинкой свернуть наподобие конвертов, помазать сверху маслом и яйцом и испечь в духовке.

Блюда из яиц

Яичница

Ингредиенты:

2 яйца, 0,5 ст. ложки муки, 1 ст. молока, 0,5 ч. ложки соли.

Приготовление:

Взбить яйца, добавить муку, соль, развести полученную смесь молоком. Положить на сковороду сливочное масло и вылить полученную массу. Жарить яичницу на среднем огне, помешивая. Для вкуса при жарении можно добавить мелко порезанный лук, помидоры, колбасу.

Яичница на пару

Ингредиенты:

3 свежих яйца, щепотка соли, 1 ст. ложка сливочного масла.

Приготовление:

Взять небольшую, но глубокую сковородку, вставить ее в кастрюлю побольше. Разбить яйца в миску, добавить соль и взбить вилкой или миксером. На сковородку положить масло и разогреть его, чтобы оно растеклось по дну. В кастрюлю налить горячей воды и поставить на огонь. Сковородку вставить в кастрюлю, вылить туда (в сковородку) яйца и накрыть крышкой. Жарить на слабом огне 10 мин, пока яичница не загустеет.

Яичница с тыквой

Ингредиенты:

2 яйца, 15 г меда, 10 г сливочного масла, 50 г очищенной тыквы, луковица, соль по вкусу.

Приготовление:

Тыкву почистить от кожуры, нарезать мякоть тонкой соломкой и обжарить на медленном огне с добавлением сливочного масла. Очистить луковицу, мелко нашинковать, положить на сковородку и тушить, накрыв плотно крышкой, в течение 2–3 мин. Залить все взбитыми яйцами и чуть подсолить. Тушить яичницу под крышкой до загустения. Готовую яичницу разрезать на порции. Перед подачей на стол полить растопленным медом.

Яичница «Сплошные витамины»

Ингредиенты:

1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 помидор, зелень укропа и петрушки.

Приготовление:

Натереть на крупную терку морковь, выложить в сковороду, добавить растительное масло, накрыть крышкой, чтобы морковь протушилась. Затем нарезать лук, добавить яйца, помидоры, перемешать, посолить, выложить в сковородку. Готовую яичницу посыпать тертым сыром, зеленью.

Омлет с картофелем и укропом

Ингредиенты:

2 яйца, 1 небольшая картофелина, 1,5 ст. ложки молока, 1,5 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ст. сливок, 0,5 ст. ложки мелко нарубленного зеленого укропа, щепотка соли.

Приготовление:

Почистить и хорошо промыть картофель. В небольшую кастрюлю влить 1 стакан горячей воды, добавить щепотку соли и положить туда картофель. Варить картофель, пока не станет мягким. Горячий картофель отцедить и протереть через сито. Добавить в это пюре молоко и взбитые в миске яйца. Еще раз хорошенько взбить и посолить. В форму для кекса, смазанную сливочным маслом, выложить подготовленную массу и поставить в духовку. Выпекать 15–20 мин, до появления румяной корочки. Готовый омлет вынуть из духовки, разрезать омлет на порции и положить на тарелки. Мелко нарубленный укроп смешать со сливками и подать к омлету.

Яйца с сухариками

Ингредиенты:

60 г сыра, 2 яйца, 100 г сухариков, 1 ст. ложка петрушки, укропа.

Приготовление:

На сковороду налить растительное масло, положить ломтиками сыр (любой) и, когда он немного расплавится, разбить яйца. Как только это немного поджарится, положить соленые сухарики (пусть чуть-чуть запреют) и посыпать измельченной пряной зеленью.

Яйца в колбасных мисочках

Ингредиенты:

6 кружков колбасы, 6 яиц, 50 г острого сыра, 1 пол-литровая баночка консервированных кабачков, перец, соль.

Приготовление:

Толстую колбасу нарезать кружочками толщиной 0,5 см вместе с кожицей и положить в горячий жир (не переворачивать). Как только кружки выгнутся, образуя мисочки, в каждую вбить яйцо, посыпать солью, перцем, натертым сыром, накрыть посуду крышкой и запекать на слабом огне или поставить в нагретую духовку. Как только белок застынет, выложить на блюдо с кабачками, которые положить посередине горкой.

Салаты

«Полезный» салат

Ингредиенты:

2 спелых помидора, 1 яблоко, 1 небольшая луковица, 1 стручок красного сладкого перца, 3 ст. ложки растительного масла, 1/3 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока.

Приготовление:

Помидоры положить в дуршлаг, облить кипятком. А затем сразу же – холодной водой. Снять с помидоров кожуру. Нарезать очищенные помидоры тонкими ломтиками. Очищенное яблоко разрезать пополам и удалить сердцевину. Яблоко тоже нарезать тонкими дольками. Лук и перец почистить, промыть и нарезать мелкой соломкой. Все это перемешать, посолить, всыпать сахар, добавить ложку лимонного сока и полить растительным маслом. Перед подачей на стол выложить в салатницу.

Салат «Симфония»

Ингредиенты:

5 вареных яиц, 100 г сыра, 200 г сливочного масла, 1 луковица, баночка майонеза, пачка крабовых палочек, 1 яблоко.

Приготовление:

Укладывать салат слоями.

1-й: яйца, нарезанные мелкими кубиками;

2-й: сыр и замороженное сливочное масло, натертое на крупной терке;

3-й: мелко нарезанные и перемешанные лук и крабовые палочки (половина нормы);

4-й: яблоко, натертое на крупной терке (половина нормы);

5-й: мелко нарезанные и перемешанные лук и крабовые палочки;

6-й: яблоко, натертое на крупной терке.

Все слои пропитать майонезом, сверху украсить крупинками желтка.

Салат «Овощное ассорти»

Ингредиенты:

1 свежий огурец, 1 морковь, 0,5 яблока, 50 г зеленых листьев салата, 1 небольшой помидор, 100 г сметаны, сок 1/4 лимона (или 0,5 ч. ложки яблочного уксуса, или на кончике ножа лимонной кислоты, разведенной в 0,5 ст. ложки воды), 0,5 ч. ложки сахара, соль по вкусу.

Приготовление:

Сырую морковь, огурцы и яблоко промыть под краном и очистить от кожуры. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Морковь и яблоко натереть на овощной терке. Листья салата перебрать, промыть под краном и нарезать тонкими полосками. Все эти овощи переложить в миску, посолить, посыпать сахаром, полить лимонным соком (или яблочным уксусом, или разведенной лимонной кислотой). Полить все сметаной, аккуратно перемешать. Выложить горкой в салатник. Помидоры промыть под краном, нарезать тонкими ломтиками и украсить ими салат.

Салат яблочный с креветками

Ингредиенты:

400 г яблок, 100 г орехов, 100 г мяса креветок, 150 г майонеза.

Приготовление:

Очищенные яблоки с удаленной сердцевинкой нарезать тонкими пластинками, добавить рубленые орехи и мясо креветок, перемешать и заправить майонезом.

Салат с горчичным соусом

Ингредиенты:

250 г лука-порея, 0,5 яблока, 1 яйцо, 1/4 ст. растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 маринованный гриб, соль и сахар по вкусу.

Приготовление:

Лук и яблоко порезать соломкой, перемешать. Добавить нарезанные маринованные грибы с отваренными яичными белками. Желток смешать с горчицей, хорошо растереть, положить масло, соль, сахар и заправить этим соусом салат.

Салат из редиски со сметаной

Ингредиенты:

2 – 3 пучка редиски, 1 яйцо, 1/2 ст. сметаны.

Приготовление:

Редиску промыть и нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль. После этого положить редиску, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать.

Салат «Овощной»

Ингредиенты:

1 огурец, 1 помидор, салат, зеленый лук, 1 небольшая редиска, сок лимона, 30 г сметаны, соль, сахар.

Приготовление:

Огурец, помидор и редис порезать небольшими кусочками, листья салата – более крупными, мелко порезать лук.

Подготовленные продукты соединить и заправить сметаной, добавив в нее лимонный сок, соль, сахар.

Салат «Острый»

Ингредиенты:

1 средних размеров свекла, 1 яблоко, 100 г чернослива, 2 грецких ореха, 1 долька чеснока, 1 ст. сметаны, 1 ч. ложка тертого хрена, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара.

Приготовление:

Свеклу хорошенько вымыть и сварить или испечь в духовке в течение 1 ч. Когда свекла остынет, очистить ее от кожуры. Свеклу и очищенное яблоко натереть на овощной терке. Чернослив вымыть и замочить в холодной кипяченой воде, потом вынуть косточки и мелко порубить. Очищенные орехи замочить в подсоленной воде, перемыть и измельчить. Чеснок растолочь с солью. К сметане добавить хрен, сахар и яблочный уксус, перемешать с остальными продуктами. Готовый салат выложить в салатницу и украсить ломтиками свеклы и кусочками чернослива.

Салат «Фантазия»

Ингредиенты:

500 г мяса цыпленка, 300 г корня сельдерея, 130 г грибов, 50 г огурцов соленых, 130 г майонеза, 20 г горчицы.

Приготовление:

Мясо вареного цыпленка, отварные грибы, соленые огурцы мелко порезать. Все перемешать, посолить. Переложить в салатницу, залить майонезом с горчицей.

Салат «Необыкновенный»

Ингредиенты:

1,5 кисло-сладких яблока, 1 груша, 100 г слив, 0,5 небольшой луковицы, 1 спелый помидор, 0,5 ст. очищенных и нарубленных грецких орехов, 0,3 ст. сметаны, щепотка соли, столько же сахара.

Приготовление:

Очищенные от кожуры яблоки и груши нарезать кубиками, из слив достать косточки, очищенные от кожуры плоды разрезать пополам. Очень мелко нарубленный лук ошпарить кипятком, отцедить и остудить. Орехи слегка подсушить на сковороде, 1 ст. ложку оставить для украшения салата. Нарезать кубиками промытые помидоры. Все приготовленные продукты сложить в миску. К сметане добавить соль, сахар и измельченный лук. Залить салат сметаной и перемешать. Переложить в салатницу, украсить оставшимися орехами и ломтиками помидоров.

Салат «Слоеный»

Ингредиенты:

3 красных помидора, 1 яйцо, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, 0,5 ч. ложки соли, на кончике ножа черный молотый перец.

Приготовление:

Сварить яйцо вкрутую. Остывшие яйца очистить от скорлупы и нарезать кружочками. Вымыть и почистить репчатый лук и помидоры. Нарезать все кружочками и слоями уложить в салатницу. Каждый слой посыпать солью, перцем и полить сметаной. Сверху украсить веточками зеленой петрушки, укропа и сельдерея.

Салат с кальмарами

Ингредиенты:

250 г кальмаров, 2 яйца, 100 г кукурузы, 100 г яблок, 0,5 апельсина, 100 г майонеза.

Приготовление:

Кальмары отварить в кипящей подсоленной воде (не переварить, иначе мясо будет жестким), освободить от пленок и пластинок, тонко нарезать. Измельчить отваренные яйца, яблоки нарезать мелкими дольками. Апельсин обдать кипятком, очистить и разрезать на дольки. Все соединить и заправить майонезом. Сверху украсить апельсиновыми дольками.

Салат из морской капусты и кальмаров

Ингредиенты:

320 г маринованной морской капусты, 80 г филе кальмаров, 40 г подсолнечного масла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, молотый перец по вкусу.

Для уксусно-солевого раствора: 50 г воды, 50 г столового уксуса, 1 ч. ложка соли.

Приготовление:

Очищенное от пленки, промытое филе кальмара варить в кипящем солевом растворе 2–3 мин. Нарезать «лапшой», опустить в уксусно-солевой раствор на 30–40 мин.

Очищенные и промытые лук, морковь нарезать соломкой, ошпарить кипятком и поместить в уксусно-солевой раствор на 6–8 часов.

Маринованную капусту, кальмары, лук, морковь перемешать, добавить молотый перец по вкусу.

Винегрет

Ингредиенты:

1 небольшая свекла, 1/3 моркови, 1 небольшая картофелина, 1 соленый огурец, 0,5 небольшой луковицы, 1/4 стручка сладкого перца, 1/4 кислого яблока, 1 ст. ложка без верха квашеной капусты, щепотка соли, щепотка сахара, неполная ст. ложка подсолнечного масла, зелень петрушки, укропа, сельдерея.

Приготовление:

Промыть щеткой под струей воды свеклу, морковь и картофель. В большую кастрюлю положить сначала свеклу и залить ее водой. Свекла должна вариться не менее 1 ч. Долить в кастрюлю горячей воды и поверх свеклы положить морковь и картошку. Когда вода в кастрюле закипит, всыпать соль и продолжать варить еще 30 мин. Потом слить воду, остудить овощи и нарезать, очистив их от кожуры, мелкими кубиками. Овощи переложить в миску и добавить нарезанные кубиками огурцы, очищенное и мелко нарезанное яблоко, мелко нашинкованный лук, перец и капусту. Всыпать соль и сахар. Мелко нарезать зелень и сладкий перец и тоже добавить в винегрет. Залить все подсолнечным маслом, перемешать и выложить в салатницу. Винегрет можно украсить веточками зелени, кусочками огурца, моркови и свеклы.

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.