

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ



с собой

готовим дома, берем с собой



**Хочу поблагодарить всех, кто помогал
в работе над этой книгой:**

Ирену Мацкевич, Екатерину Борисевич,
Евгения Степанова, Игоря Рябцева
Алексея Краузова, Юрия Гришина, Екатерину Орлову,
Марию и Петра Михалковых
и А. С. Кончаловского

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

ССОБОЙКИ
**ГОТОВИМ дома,
берем с собой**



ЭКСМО

МОСКВА 2015

УДК 641.55
ББК 36.997
В 93

Высоцкая, Юлия Александровна.
В 93 Ссобойки. Готовим дома, берем с собой / Юлия Высоцкая. —
Москва : Эксмо, 2015. — 192 с. — (Высоцкая Юлия. Едим Дома.
Избранные рецепты).

ISBN 978-5-699-76921-6

«Ссобойки» — новый сборник рецептов из телепрограммы «Завтрак с Юлией Высоцкой», и посвящен он блюдам, которые хорошо есть не только дома, но и во время перерыва на работе или учебе. «Уложить в красивый контейнер и взять с собой можно не только бутерброды, но и салат, и маффины, и кусочек пирога, — считает Юлия, — это гораздо лучше, чем пичкать себя шоколадными батончиками или чипсами!» В книге собраны рецепты легких в приготовлении ссобоек, которыми приятно угостить коллег или дать в школу ребенку.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-76921-6

© ЗАО «Едим дома», 2014
© Высоцкая Ю., 2014
© ООО «Издательство «Эксмо», 2015



Слово «ссобойка» я впервые услышала на съемках фильма «Пойти и не вернуться». Мне было 18 лет, я жила в общежитии, где с едой все обстояло не лучшим образом, да и вообще 91-й был не самым благополучным годом. Обеды съемочная группа приносила с собой и называла «ссобойками». Вскоре мои коллеги заметили, что в обеденный перерыв я обычно сижу и сосредоточенно читаю книжку вместо того, чтобы жевать свой бутерброд, и стали меня подкармливать. И это было и очень вкусно, и разнообразно. Кто-то даже умудрялся доставлять теплыми драники в закутанных мисках, кто-то приносил гречку в домашних кастрюльках, перевязанных резинкой, ведь тогда еще не было ни красивых контейнеров, ни фольги, ни пергаментной бумаги! А я первую свою ссобойку сделала, когда мы с курсом отправились на студенческий театральный фестиваль в Москву. Ехать на автобусе предстояло всю ночь, и я накрутила, как теперь понимаю, тартинки на черном нарезанном хлебе. Натерла сыр, добавила туда, естественно, майонез (куда ж тогда без него!), много зелени, чуть-чуть чеснока и порубленных грецких орехов. Переложила порезанный хлеб так, чтобы начинки на каждом куске было в два раза больше — когда их разбирали, у каждого оказывался большой открытый бутерброд, который был как нельзя более кстати в двенадцать часов ночи под гитару, студенческие песни и разливаемые напитки. Так что я была королевой этого бала!

Честно говоря, с того времени мало что изменилось в моем пристрастии к ссобойкам. Я действительно считаю, что домашняя еда гораздо вкуснее и полезнее, чем сэндвич, приготовленный неизвестным мне поваром. Единственное, что изменилось, — это возможности. Сейчас я делаю с собой и салаты — некоторые из них, настоявшись, становятся только лучше, а к другим можно взять заправку в отдельной баночке. Пеку маффины, которые считаю настоящими спасателями на кухне, ведь их можно приготовить солеными, сладкими, с самыми разными начинками! Еда для ребенка в школу — отдельная история. Если правильно все запланировать, учитывая предпочтения ваших детей, то, поверьте, ребенка можно кормить полезной, свежей едой, совершенно не переживая о том, что ему она может надоесть. Вместо скучного школьного завтрака любая мамина булочка (не обязательно приготовленная тем же ранним утром, а испеченная накануне) пойдет на ура. Если ваше чадо любит сладкое, можно разрезать круассан пополам и намазать шоколадно-ореховой пастой или вареньем. А есть варианты с омлетом, огурцом, кусочками красной рыбы или цыпленка — аппетитно и полезно! Для меня, как, вероятно, и для вас, важно, как эта любовно приготовленная и собранная еда выглядит. Не могу удержаться, когда вижу красивые и удобные коробочки, бенто-боксы, баночки — покупаю, представляя себе, как здорово в них будет смотреться домашний ролл или кусочек кекса.

Ну и главное — если вы заранее продумываете свое питание в течение дня, это означает, что вы не легкомысленно относитесь к своему здоровью, не пичкаете себя вредной едой. Чипсы и шоколадные батончики — это редкое исключение, которое, безусловно, иногда можно себе позволить, но только иногда. Для того, чтобы работать максимально эффективно, для того, чтобы энергия не покидала вас в течение всего дня, лучше приготовленной дома еды ничего быть не может!

Юлия Высоцкая

содержание



12 САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

- 14 Рисовый салат
с цикорием и оливками
- 16 Салат из фасоли, сладкого
перца и помидоров черри
- 18 Салат из чечевицы
с виноградом и козым сыром
- 20 Острый рис с кешью,
шпинатом и зеленым горошком
- 22 Салат из баклажана,
лука-поррея и спаржи
- 24 Бантики с курицей и брокколи
- 26 Хрустящий салат
с красной рыбой и фенхелем
- 28 Салат с авокадо,
картофелем и маслинами
- 30 Греческий салат с перловкой

- 32 Роллы из омлета с авокадо,
помидорами и зеленью
- 34 Летние спринг-роллы
- 36 Долма с кускусом
и вялеными помидорами
- 38 Картофельные треугольнички
с тимьяном



40 БУТЕРБРОДЫ, БУРГЕРЫ, СЭНДВИЧИ

42 Багет с тунцом
и домашним майонезом

44 Бутерброд-ссобойка
с грибами и сыром

46 Бутерброд с ветчиной,
сыром и грушей

48 Сэндвич с портобелло, шалотом
и чесночным майонезом

50 Тосты в домашних сухарях
с ветчиной и сыром

50 Сэндвич со стейком, руколой
и помидорами

52 Бутерброд с курицей,
беконом и авокадо

54 Бутерброд из Ниццы

56 Сэндвич с индейкой,
изюмом и оливками

58 Бутерброд
с восточным акцентом

60 Бутерброд с крабами и авокадо

62 Овощные бургеры

64 Итальянский бургер

66 Сэндвич с омлетом

68 Мини-сэндвичи с ветчиной,
вялеными помидорами и сыром

68 Бутерброд с красной рыбой
и солеными огурцами

70 Панини с колбасой, сыром,
сладким перцем и оливками

72 Чиабатта с красной рыбой
и каперсами



74 ССОБОЙКИ В ЛАВАШЕ И ТОРТИЛЬЕ

- 76 Пряный сибас в лаваше
с огурцом и зеленью
- 78 Лаваш со сладким перцем,
тыквой и авокадо
- 80 Роллы с говядиной,
фасолью и сладким перцем
- 80 Лаваш с копченой скумбрией,
огурцом и хреном
- 82 Тортилья с тунцом, яйцом
и сладкой кукурузой
- 84 Рулетики из лаваша с курицей,
ветчиной и шпинатом
- 86 Рулет из лаваша с красной
рыбой, сладким перцем
и козьим сыром
- 88 Кулечки из лаваша с копченой
курицей и авокадо

90 Тортилья с ароматной
фасолью и авокадо

92 Лаваш с яйцом,
селедкой и зеленью

94 Пирожки из лаваша
с курицей и капустой

96 БЛИНЫ

98 Блинчики с творогом,
изюмом и апельсиновой цедрой

100 Блины с бананами, грецкими
орехами и кокосовой стружкой

102 Блины с сельдью,
яйцами и укропом

104 Блины с луком и сыром

106 Венгерские маковые блины
с куриной печенькой



108 ВЫПЕЧКА

110 ВЫПЕЧКА: ДОМАШНИЙ ХЛЕБ

112 Банановый хлеб с семечками
и фисташками

114 Домашний хлеб с сыром
и тимьяном

116 Кукурузный хлеб
с сыром и перцем чили

118 Тыквенный хлеб
с фундуком и черносливом

120 Фруктовый хлеб

122 Хлеб со спаржей, оливками
и вялеными помидорами

124 ВЫПЕЧКА: НЕСЛАДКИЕ ПИРОГИ И ПИРОЖКИ

126 Бабушкин пирог с кабачком,
изюмом и грецкими орехами

128 Пирожки с картофелем,
фетой и розмарином

130 Пирожки с рисом,
яйцами и шпинатом

132 Рисовый пирог с творогом

134 Тыквенный пирог
с имбирем и корицей



136 ВЫПЕЧКА: СЛАДКИЕ ПИРОГИ

- 138 Апельсиново-фисташковый пирог на манке
- 140 Имбирный пирог с грушами
- 142 Коврижка с кунжутом и имбирем
- 144 Морковный пирог с лимоном и лесными орехами
- 146 Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками
- 148 Пирог с ежевикой на сметане
- 148 Легкий пирог с бананами и инжиром
- 150 Пирог с цукатами и орехами пекан

152 ВЫПЕЧКА: БУЛОЧКИ, ТАРТАЛЕТКИ

- 154 Английские сливочные булочки к чаю
- 156 Булочки с семечками и зеленью
- 158 Датские круассаны
- 160 Тарталетки из слоеного теста с грушей и голубым сыром
- 160 Булочки с творогом, сыром и тмином
- 162 Тарталетки с карамелизированным луком и фетой
- 164 Тарталетки с рикоттой и руколой



166 ВЫПЕЧКА: КЕКСЫ, МАФФИНЫ

168 Банановые маффины
с овсяными хлопьями и медом

170 Кофейные маффины
с черным и белым шоколадом

170 Кукурузные маффины
с зеленым луком и чили

172 Маффины с вялеными
помидорами и сыром

174 Шоколадные маффины
по секретному рецепту

174 Апельсиновые маффины
с клюквой

176 Маффины с кабачком,
фетой и зеленым луком

178 Маффины с оливками
и сладким перцем

178 Маффины с овсянкой
и инжиром

180 Маффины с копченой рыбой
и укропом

182 Маффины с хрустящим
беконом и луком

184 Яблочно-сырные маффины
с корицей



САЛАТЫ, ЗАКУСКИ

- 14 Рисовый салат с цикорием и оливками
- 16 Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри
- 18 Салат из чечевицы с виноградом и козьим сыром
- 20 Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком
- 22 Салат из баклажана, лука-порей и спаржи
- 24 Бантики с курицей и брокколи
- 26 Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем
- 28 Салат с авокадо, картофелем и маслинами
- 30 Греческий салат с перловкой
- 32 Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью
- 34 Летние спринг-роллы
- 36 Долма с кускусом и вялеными помидорами
- 38 Картофельные треугольнички с тимьяном

Рисовый салат с цикорием и оливками

2 порции

Время приготовления 35 мин.

150 г **риса**
1 **апельсин**
1 **цикорий**
 горсть оливок
 с косточками
 несколько веточек
 базилика
1 ст. ложка
 оливкового масла
 щепотка
 свежемолотого
 черного перца
 щепотка морской соли

Для заправки:

1/2 **лимона**
1 ст. ложка
 оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
 с зернами
 щепотка
 свежемолотого
 черного перца
 щепотка морской соли

- 1** Рис отварить до готовности.
- 2** Цикорий разрезать вдоль на 6 частей.
- 3** Выложить цикорий в небольшой противень, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и отправить на 3–4 минуты под гриль.
- 4** Цедру апельсина натереть на мелкой терке, затем над глубокой тарелкой вырезать мякоть, сохранив выделившийся при этом сок.
- 5** Оливки раздавить дном стакана и вынуть косточки.
- 6** Соединить цедру и мякоть апельсина с оливками, добавить вареный рис и все перемешать.
- 7** Из половинки лимона отжать сок.
- 8** Приготовить заправку: смешать оставшееся оливковое масло с горчицей и 1 ст. ложкой лимонного сока, посолить, поперчить.
- 9** Полить салат половиной заправки и перемешать.
- 10** Добавить цикорий, еще раз перемешать и полить оставшейся заправкой.
- 11** Листья базилика измельчить руками и посыпать салат.

Ю.В.: Вместо оливок можно взять каперсы.



Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри

2 порции

Время приготовления 40 мин.

- 1 стакан фасоли
«черный глаз»
- 5 помидоров черри
- 1/2 сладкого красного перца
- 1 стебель сельдерея
- 1/4 красной луковицы
- пучок петрушки
- 2 пера зеленого лука
- щепотка
свежемолотого
черного перца
- щепотка морской соли

Для заправки:

- 2 ст. ложки
оливкового масла
- 1 ч. ложка
бальзамического уксуса
- 1 ч. ложка горчицы
- щепотка
свежемолотого
черного перца
- щепотка морской соли

- 1 Фасоль отварить до готовности.
- 2 Сладкий перец запечь в духовке, затем удалить кожицу и нарезать мякоть небольшими кубиками.
- 3 Сельдерей мелко порубить.
- 4 Помидоры черри разрезать на четвертинки.
- 5 Красный лук почистить и мелко порубить.
- 6 Зеленый лук порезать тонко наискосок.
- 7 Петрушку мелко порубить.
- 8 Готовую фасоль выложить в салатницу, добавить нарезанные овощи и зелень и все перемешать.
- 9 Приготовить заправку: соединить оливковое масло и бальзамический уксус, добавить горчицу, посолить, поперчить и перемешать.
- 10 Полить салат горчичной заправкой, если нужно — посолить и поперчить.

Ю.В.: Лук можно взять любой, если репчатый у вас очень злой, замочите его в уксусе или лимонном соке. Чем дольше такой салат постоит, тем насыщеннее будет у него вкус.



Салат из чечевицы с виноградом и козьим сыром

3 порции

Время приготовления 20 мин.

200 г зеленой чечевицы
горсть синего винограда
50 г мягкого козьего сыра
пучок петрушки
несколько перьев
зеленого лука
30 мл оливкового масла
Extra Virgin

Для соуса песто:

5 вяленых
помидоров в масле
горсть кедровых орехов
30 г твердого сыра
пучок базилика
70 мл оливкового масла
Extra Virgin
щепотка
свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

- 1 Чечевицу отварить до готовности согласно инструкции на упаковке.
- 2 Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.
- 3 Твердый сыр натереть на крупной терке.
- 4 Базилик порвать руками.
- 5 Приготовить соус песто: вяленые помидоры соединить с кедровыми орехами (немного орехов оставить), натертым сыром и базиликом, влить 70 мл оливкового масла, посолить, поперчить и взбить все погружным блендером.
- 6 Готовую чечевицу выложить на блюдо и заправить 2 ст. ложками соуса песто.
- 7 Ягоды винограда разрезать пополам и перемешать с чечевицей.
- 8 Петрушку и зеленый лук порезать не слишком мелко и посыпать салат.
- 9 Сбрызнуть салат оставшимся оливковым маслом, раскрошить сверху козий сыр, посыпать оставшимися орехами.

Ю.В.: В соус песто добавляют не только кедровые орехи — это может быть миндаль, фундук или грецкие орехи.



Острый рис с кешью, шпинатом и зеленым горошком

3 порции

Время приготовления 20 мин.

200 г	риса
100 г	кешью
2	горсти стручков молодого зеленого горошка
2	горсти ростков сои
2	горсти шпината
	небольшой пучок кинзы
3–4	пера зеленого лука
2	ст. ложки соевого соуса
1–2	ст. ложки коньяка
1 1/2	ч. ложки рисового уксуса
1	ч. ложка орехового масла
1/2	ч. ложки китайской смеси five-spice щепотка сухого перца чили

- 1 Рис отварить до готовности согласно инструкции на упаковке.
- 2 Зеленый лук нарезать.
- 3 Разогреть в воке или глубокой сковороде ореховое масло, выложить орехи, лук, стручки гороха и обжаривать, помешивая, пока орехи не станут золотистыми, затем посыпать китайской смесью специй и перемешать.
- 4 Добавить ростки сои и шпинат, дать шпинату поплыть.
- 5 Выложить в сковороду отваренный рис, затем влить коньяк, перемешать и дать алкоголю выпариться.
- 6 Добавить в сковороду соевый соус и перец чили, перемешать.
- 7 Влить рисовый уксус, перемешать и выключить огонь.
- 8 Кинзу мелко порезать и посыпать готовый рис.

Ю.В.: В этом рецепте я использую китайскую смесь «5 специй», куда входят анис, корица, семена фенхеля, сычуаньский перец и гвоздика, — замечательная вещь, попробуйте! Вместо коньяка можно добавить сливовое вино.



Салат из баклажана, лука-порей и спаржи

2 порции

Время приготовления 25 мин.

1	баклажан
1	лук-порей
5	стеблей спаржи
50 г	феты
	горсть семян подсолнечника
1	ст. ложка оливкового масла
1	ст. ложка соевого соуса
1	ч. ложка мисо-пасты
1	ч. ложка кленового сиропа
1/4	ч. ложки кунжутного масла

Для заправки:

1	лайм
1/2	свежего перца чили
	небольшой пучок кинзы
1	ст. ложка оливкового масла
1/2	ст. ложки соевого соуса

Духовку предварительно
разогреть до 230°C.

- [1] Перемешать 1 ст. ложку соевого соуса с мисо-пастой, кленовым сиропом и кунжутным маслом.
- [2] Баклажан вымыть и разрезать вдоль пополам, выложить на противень срезами вверх и смазать соевой заправкой. Отправить в разогретую духовку на 15 минут.
- [3] Светлую часть лука-порей нарезать тонкими кольцами.
- [4] Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук-порей до золотистого цвета.
- [5] Спаржу, удалив грубые черенки, нарезать по диагонали крупными кусочками, выложить к порею, накрыть сковороду крышкой и тушить до готовности спаржи.
- [6] Семечки обжарить на сухой сковороде.
- [7] Половинку перца чили, удалив семена, нарезать очень мелко.
- [8] Кинзу порубить (должна получиться 1 ст. ложка).
- [9] Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма отжать сок.
- [10] Сделать заправку: перемешать чили, кинзу, оставшееся оливковое масло и соевый соус, цедру и 1 ч. ложку сока лайма.
- [11] Вынуть мякоть из запеченных баклажанов и измельчить ее.
- [12] Выложить на блюдо спаржу, порей и мякоть баклажана, полить заправкой, посыпать семечками и измельченной фетой.

Ю.В.: Вместо порей можно взять репчатый лук, лук-шалот или зеленый лук.



Бантики с курицей и брокколи

2 порции

Время приготовления 40 мин.

1	вареная куриная грудка
300 г	брокколи
150 г	макарон-бантиков
100 г	голубого сыра
	горсть подсушенного миндаля
	горсть листьев шалфея
3	ст. ложки оливкового масла
1	ст. ложка белого винного уксуса
1/4	ч. ложки свежемолотого черного перца
1	ч. ложка морской соли

- 1 Макароны отварить в подсоленной воде (не переварить и не промывать холодной водой!).
- 2 Брокколи разобрать на маленькие соцветия и отварить в подсоленной воде. Затем воду слить.
- 3 Голубой сыр поломать на небольшие кусочки.
- 4 Большую часть сыра соединить с 2 ст. ложками оливкового масла и уксусом, немного посолить, поперчить и размять в однородную массу.
- 5 Куриную грудку порезать небольшими кусочками.
- 6 Миндаль слегка порубить ножом.
- 7 Шалфей мелко порезать.
- 8 Готовые макароны соединить с сырной заправкой, курицей и брокколи, перемешать.
- 9 Добавить в макароны 1 ст. ложку оливкового масла, поперчить, посыпать оставшимся сыром, шалфеем и миндалем.

Ю.В.: Это, в принципе, тоже салат, его очень удобно брать с собой. Главное — не варить брокколи до состояния, когда она начнет расплзаться, соцветия должны остаться упругими.



Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем

2 порции

Время приготовления 25 мин.

300 г	филе красной рыбы на коже
1	небольшое зеленое яблоко
100 г	салатного микса
1/2	фенхеля
1	яйцо
	щепотка морской соли

Для майонезной заправки:

1	лимон
2	анчоуса
1	желток
1	ч. ложка каперсов
200 мл	оливкового масла
1	ч. ложка горчицы с зернышками
	щепотка морской соли

- 1 Яйцо отварить в подсоленной воде так, как вам нравится, почистить и разломить пополам.
- 2 Из лимона выжать сок.
- 3 Приготовить майонез: желток посолить, добавить горчицу и, непрерывно взбивая миксером, вливать оливковое масло — сначала по капле, затем тонкой струйкой. Влить 1–2 ст. ложки лимонного сока и продолжать взбивать до получения однородной массы.
- 4 Яблоко, удалив сердцевину, нарезать длинными брусками.
- 5 Фенхель порезать соломкой.
- 6 Разогреть сухую сковороду, выложить красную рыбу кожей вниз и обжарить с двух сторон до готовности. Главное — не пережарить!
- 7 Анчоусы мелко порезать.
- 8 К 2–3 ст. ложкам майонеза добавить анчоусы и каперсы, все перемешать. Если заправка получится слишком густой, влить еще немного лимонного сока.
- 9 Рыбу разобрать на небольшие кусочки.
- 10 Листья салата выложить на блюдо, сверху разложить фенхель, яблоки, яйцо и рыбу.
- 11 Подавать с майонезной заправкой.

Ю.В.: Такой салат можно есть и теплым, и холодным.



Салат с авокадо, картофелем и маслинами

2 порции

Время приготовления 30 мин.

- 1 авокадо
- 1 клубень картофеля
- 1 лимон
- горсть маслин без косточек
- горсть листьев любого салата
- 1 луковица шалота
- 2 вяленых помидора в масле
- 1 ст. ложка белого винного уксуса

Для заправки:

- 3–4 ст. ложки оливкового масла Extra Virgin
- 2 ч. ложки йогурта
- 1 ч. ложка горчицы
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

- 1 Картофель отварить в мундире, затем почистить и нарезать дольками.
- 2 Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать дольками.
- 3 Из лимона выжать сок.
- 4 Вяленые помидоры нарезать кусочками.
- 5 Выложить на большое блюдо салатные листья, а сверху авокадо, сбрызнуть все лимонным соком (1 ст. ложку оставить для заправки).
- 6 На салат с авокадо выложить картофель, маслины и вяленые помидоры.
- 7 Шалот почистить, порезать полукольцами и залить уксусом.
- 8 Приготовить заправку: соединить горчицу, йогурт, 1 ст. ложку лимонного сока, оливковое масло, 1 ч. ложку уксуса, в котором мариновался лук, посолить, поперчить и перемешать.
- 9 На салат разложить кольца замаринованного лука и полить все заправкой.

Ю.В.: Не покупайте авокадо с темными пятнами на коже — плоды могут оказаться испорченными, а не совсем спелые смело берите, они быстро дозреют, если их завернуть в бумагу и положить в темное место, но не в холодильник. Вместо маслин подойдут каперсы или огурчики, а вместо вяленых помидоров — свежие. Йогурт можно заменить нежирной сметаной или простоквашей.



Греческий салат с перловкой

2 порции

Время приготовления 35 мин.

3–4	ст. ложки перловки
100 г	феты
1	огурец
1/2	помидора
1/2	зеленого сладкого перца
1/2	красной луковицы
6–8	оливок без косточек
1/2	лимона
1–2	ст. ложки оливкового масла Extra Virgin
1	ст. ложка белого винного уксуса щепотка сухого орегано щепотка свежемолотого черного перца щепотка морской соли

- 1 Перловку отварить согласно инструкции на упаковке.
- 2 Помидор нарезать маленькими кусочками.
- 3 Огурец очистить от кожицы и, вырезав сердцевину с семенами, мелко порезать.
- 4 Луковицу почистить, нарезать соломкой, залить уксусом и дать постоять.
- 5 Сладкий перец, удалив семена и плодоножку, порезать небольшими кусочками.
- 6 Фету нарезать небольшими кубиками.
- 7 Оливки разломить на крупные кусочки.
- 8 Из половинки лимона выжать сок.
- 9 Помидоры, огурцы и сладкий перец выложить в салатницу, добавить замаринованный лук, перловку, фету, оливки, посыпать орегано, сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком, посолить, поперчить и все перемешать.

Ю.В.: Если фета слишком соленая, вымочите ее в молоке или воде. Не нашли фету, возьмите брынзу или любой свежий сыр.