

Салат? Легко!

Лучшие рецепты летних салатов

Идеи

Салат из черемши и крапивы

Быстро

Салат с капустой и помидорами

Вкусно

Теплый салат с фасолью и грибами

Просто

Салат с грибами, луком и черемшой

Полезно

Витаминный салат из капусты

Сытно

Теплый салат с мясом, брокколи и морковью



Дорогие друзья! Мы очень рады, что вы открыли наш первый журнал. К его выпуску мы очень тщательно готовились и очень надеемся, что вам он понравится. На носу лето, именно поэтому мы подобрали лучшие рецепты салатов, которые можно приготовить в жару и насладится вкусом свежих фруктов и овощей. На страницах нашего журнала вы также сможете найти интересные факты, которые, возможно, станут для вас открытием.

В ближайшем будущем мы планируем выпускать наш журнал регулярно, поэтому мы были бы очень рады, если бы вы присылали свои письма с пожеланиями и предложениями, которые мы постараемся учесть. Написать вы можете лично мне по контактам, которые указаны на обороте журнала.

Также на нашем сайте вы можете найти все рецепты и в комментариях оставить свои вопросы и пожелания по рецептам.

Мы очень ценим ваше мнение! Оставайтесь с нами!

Ирина Криница



Идеи

- 2 Салат из черемши и крапивы
- 4 Салат с грушей и семенами льна
- 6 Теплый салат со свининой в кунжутной панировке

Быстро

- 8 Салат с капустой и помидорами
- 10 Салат со свежей капустой и зеленью
- 12 Овощной салат из капусты, базилика и редиса

Вкусно

- 14 Теплый салат с фасолью и грибами
- 16 Салат из краснокочанной капусты
- 18 Салат с жареной пекинской капустой

Просто

- 20 Салат с грибами, луком и черемшой
- 22 Свекла по-корейски
- 24 Салат из молодой капусты, помидоров и руколлы
- 26 Салат из крапивы с черемшой, щавелем и редисом

Полезно

- 28 Салат с крапивой по-белорусски
- 30 Витаминный салат из капусты
- 32 Салат из свежих овощей «Витаминка»

Сытно

- 34 Теплый салат с мясом, брокколи и морковью
- 36 Салат из нута и свежих овощей с пряной заправкой

Салат из черемши и крапивы

Автор: Елена Литвиненко, Sangina

- черемша — 1 пучок;
- крапива — 2 горсти;
- зеленый лук — 1 пучок;
- редис — 150 г;
- сметана — 3–4 ст. л.;
- горчица готовая — 0,5 ч. л.;
- соль — по вкусу;
- молотый черный перец — по вкусу.

Ранней весной и летом прилавки буквально изобилуют молодой зеленью, которая является просто идеальной основой для приготовления витаминных салатов. Легкое и полезное блюдо из черемши, молодой крапивы, сельдерея, дикого лука или петрушки пополнит запасы витаминов и микроэлементов, насытит и наладит пищеварение.

- 1 Редис нарезать соломкой, кубиками или натереть на крупной терке.
- 2 Черемшу нарезать полосками.
- 3 Зеленый лук нарезать кольцами.
- 4 Оборвать листики и верхушки крапивы.
- 5 Залить крапиву кипятком, слить воду и откинуть крапиву на дуршлаг, обдать холодной водой.
- 6 Измельчить крапиву.
- 7 Смешать все ингредиенты, добавить соль и перец.
- 8 Заправить салат сметаной, смешанной с острой горчицей, майонезом, или растительным маслом с лимонным соком.
- 9 Выложить салат на тарелки и сразу подавать к столу, украсив редисом, крапивой, зеленым луком и половинкой перепелиного яйца.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).

— А вы знаете, что...

В черемше содержатся практически все существующие витамины. Листья черемши отличаются мощными антибактериальными свойствами. Чтобы полностью уничтожить вредную микрофлору в ротовой полости, достаточно несколько минут пожевать листок черемши.



Салат с грушей и семенами льна

Автор: Панасюк Дина

- микс салатов – 150 г;
- груша – 1 шт.;
- помидоры черри – 50 г;
- твердый сыр – 40 г;
- семена льна – 20 г;
- оливковое масло – 1 ст. л.;
- соль и перец - по вкусу.

Свежие салаты не только насыщают человека энергией, но и эффективно оздоравливают организм. Полезный, сытный и низкокалорийный салат с грушей и семенами льна станет отличным дополнением к основным блюдам.

- 1 Промыть зелень.
- 2 Высыпать микс салатов на блюдо.
- 3 Помидоры черри разрезать пополам и выложить на салат.
- 4 Натереть сыр и высыпать на листья салата.
- 5 Нарезать груши на слайсы и выложить по кругу.
- 6 Заправить салат оливковым маслом.
- 7 Посыпать салат семенами льна.
- 8 Посолить салат и подать к столу.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).

— А вы знаете, что...

Древние персы и индусы считали, что груша является эффективным жаропонижающим и ранозаживляющим средством. А современные медики выяснили, что груша обладает тонизирующими и укрепляющими свойствами и содержит внушительное количество витаминов и фолиевой кислоты.

При заболевании бронхитом или туберкулезом рекомендуется употреблять груши в печеном или вареном виде, а компот из засушенных груш способствует избавлению от кашля, помогает улучшить состояние здоровья при мочекаменной болезни и при воспалении мочевыводящих путей. Помимо всего прочего, в свежих грушах содержится вещество, помогающее при диспепсии и различных расстройствах ЖКТ.



Теплый салат со свининой в кунжутной панировке

Автор: Елена Литвиненко, Sangina

- свинина — 300 г;
- корень имбиря — 2 см;
- молотый черный перец — 0,5 ч. л.;
- молотый чили — щепотка;
- яйцо — 1 шт.;
- кунжут — для панировки;
- морковь — 1 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- мука — 2 ст. л.;
- масло растительное — для жарки;
- фасоль стручковая — горсть;
- яблочный уксус — 1 ст. л.;
- листья салата — для подачи;
- соль — по вкусу.

Этот аппетитный сытный салат вполне может заменить полноценный ужин. Вкусное сочетание пикантной свинины, обжаренной в кунжуте, и сочных овощей просто никого не могут оставить равнодушным.

- 1** Свинину нарезать брусочками.
- 2** Замариновать мясо в смеси тертого имбиря, черного молотого перца и чили на 10-15 минут.
- 3** Морковь нарезать соломкой.
- 4** Лук нарезать полукольцами.
- 5** Замариновать лук в яблочном уксусе с лимонным соком на несколько минут.
- 6** Бланшировать стручковую фасоль.
- 7** Свинину обвалить в муке и обмакнуть в яйцо, обвалить в кунжуте и обжарить до золотистого цвета. Переложить мясо на подогретую тарелку, накрыть.
- 8** До полуготовности обжарить морковь и фасоль, добавить соль и перец.
- 9** Добавить овощи и отжатый от маринада лук к мясу, перемешать.
- 10** Выложить салат на листья салата, сервировав любым острым соусом.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).



Салат с капустой и помидорами

Автор: Панасюк Виктория

- *молодая капуста* — 200 г;
- *свежие помидоры* — 1–2 шт.;
- *редис* — 3–4 шт.;
- *руккола* — 10–15 г;
- *оливковое масло* — 2 ст. л.;
- *соль, перец* — по вкусу.

Со свежими молодыми овощами можно приготовить огромное количество сочных летних блюд, которые просто поражают повышенным содержанием витаминов и отличными вкусовыми качествами. Этот салат с капустой и помидорами не является исключением.

- 1 Помыть овощи и зелень.
- 2 Нарезать редис и помидор тонкими ломтиками.
- 3 Нашинковать капусту.
- 4 Соединить овощи в салатнике, добавить измельченную рукколу.
- 5 Заправить оливковым маслом, добавить перец и соль.
- 6 По желанию добавить уксус или сок лимона и подать к столу.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).

— А вы знаете, что...

Капуста во все времена считалась невероятно полезным для здоровья продуктом. Например, древние греки и римляне приписывали капусте исключительные целебные свойства: они считали, что этот овощ способен излечить практически все болезни. Они считали, что капуста может избавить от бессонницы и головных болей, излечить различные внутренние заболевания и глухоту.

Также древние греки считали капусту символом трезвости, ведь, по их мнению, она могла снимать состояние опьянения.

На территорию России капуста попала из Причерноморья и Крыма, которые в древности населяли греко-римские колонисты.

А родиной квашеной капусты является Китай. Именно в этой стране придумали замачивать капусту в вине. Этим блюдом кормили рабов, которые строили Великую Китайскую Стену.

В Японии же это растение используется не только в пищу. Японцы выращивают декоративные сорта этого овоща с ярко-красным или белым цветом внутренних листьев, которыми эффектно украшают клумбы и сады.

Многие люди уверены, что кочан представляет собой плод капусты, но это на самом деле заблуждение. Кочан – это гигантская почка, которая на следующий год после прорастания приносит плоды-стручки, в которых находятся семена капусты.



Салат со свежей капустой и зеленью

Автор: Панасюк Виктория

- *молодая белокочанная капуста* — 300 г;
- *зелень* — 100 г;
- *листья салата* — 3–4 шт.;
- *подсолнечное масло* — 10 мл.

Овощные салаты — это вкусные, полезные и очень простые в приготовлении салаты. Экспериментируя с ингредиентами, можно каждый день придумывать новые сочные и питательные салаты, внося разнообразие в свой рацион.

- 1** Помыть овощи и зелень.
- 2** Удалить верхние листья и кочерыжку капусты. Нашинковать капусту.
- 3** Измельчить зелень.
- 4** Соединить капусту и зелень в салатнике, заправить подсолнечным маслом и посолить по вкусу.
- 5** Перемешать салат и выложить порционно на листья салата. По желанию украсить помидором или болгарским перцем.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).

— А вы знаете, что...

Зелень — это настоящий кладезь витаминов и полезных микроэлементов. В свежей зелени содержится масса клетчатки и минеральных веществ, которые обеспечивают надлежащее функционирование пищеварительной системы. Зелень, обладая оригинальными вкусовыми свойствами, придает блюдам неповторимость и изысканность.

Укроп

Исключительные ароматические и вкусовые свойства укропа уже давно известны в кулинарии, однако это далеко не единственная сфера его применения. Например, настой из укропа рекомендуют употреблять при гипертонии, порошок из семян укропа используют как желчегонное средство, а настой на семенах — как средство от метеоризма.

Петрушка

Петрушка по праву считается одной из наиболее популярных приправ во многих национальных кухнях Европы. Эта ароматная травка еще и невероятно полезна: по содержанию витамина С петрушка в 4 раза превосходит эталонный в этом плане лимон. Кроме того, в петрушке содержится огромное количество каротина. Во все времена петрушка активно использовалась в народной медицине и косметологии: ее листья использовали для заживления ран, а при помощи сока сводили веснушки. Также известны и ароматические свойства этого растения: достаточно пожевать несколько веточек петрушки, и неприятного запаха изо рта как не было.



Овощной салат из капусты, базилика и редиса

Автор: Панасюк Виктория

- *оливковое масло с травами* — 3 ст. л.;
- *молодая капуста* — 300 г;
- *редис* — 150 г;
- *свежий базилик* — 1-2 веточки;
- *соль* — по вкусу.

Оригинальные вкусовые нотки свежего базилика способны полностью преобразить даже самый обычный салат с капустой и редисом, придав ему изысканности и свежести. Такое блюдо непременно разнообразит ваш рацион и доставит море удовольствия.

- 1 Помыть овощи и зелень.
- 2 Нарезать капусту.
- 3 Редис нарезать кружочками.
- 4 Соединить в салатнике капусту и редис.
- 5 Добавить листья базилика.
- 6 Заправить салат оливковым маслом и посолить.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).

— А вы знаете, что... —

Базилик является природным антибиотиком, обладающим мощным противогрибковым, дезинфицирующим и бактерицидным эффектом. В Индии отвар на основе базилика используют для понижения температуры тела. Базилик широко известен своими целебными свойствами: регулярное употребление базилика в пищу помогает избавиться от колитов, гастритов, коклюша, эпилепсии, мигреней, простуды, бронхиальной астмы, а также заживляет раны.

В Европу эта трава попала благодаря военным походам Александра Македонского: его солдаты, возвращаясь из Азии, привезли базилик с собой.

Высушенные измельченные листья базилика используют в кулинарии при приготовлении мясных блюд, при производстве консервов, а также для изготовления различных спиртных напитков.

Базилик является ключевым компонентом всем известного итальянского соуса песто, который отлично сочетается со многими блюдами.

Однако эта пряность строго противопоказана маленьким детям и женщинам во время беременности. Также его употребление следует ограничить при заболеваниях сахарным диабетом, нарушениях работы сердечнососудистой системы, при тромбозах, тромбофлебитах и нарушениях свертываемости крови.



Теплый салат с фасолью и грибами

Автор: Елена Литвиненко, Sangina

- шампиньоны — 200 г;
- фасоль стручковая — 150 г;
- чеснок — 2 зубчика;
- сладкий болгарский перец — ½ шт. красного и ½ шт. желтого;
- растительное масло — 2 ст. л.;
- соль — по вкусу;
- черный молотый перец — по вкусу.

Это блюдо при всей своей сытности и аппетитности является диетическим легким для пищеварения. Это идеальный вариант для тех людей, которые придерживаются принципов здорового питания и следят за своей фигурой.

- 1 Из перца удалить семена, промыть и нарезать полосками.
- 2 Измельчить чеснок.
- 3 Грибы промыть, почистить и нарезать ломтиками.
- 4 Фасоль порезать на кусочки длиной 3–4 см, опустить на несколько минут в кипящую воду и сразу обдать холодной водой.
- 5 Грибы обжарить на растительном масле до золотистого цвета, выложить на подогретую тарелку и накрыть.
- 6 Прогреть на сковороде стручковую фасоль.
- 7 Добавить чеснок, перемешать и через минуту снять с огня.
- 8 Переложить все ингредиенты в глубокую посуду, перемешать. Посолить. По желанию посыпать кунжутом.
- 9 Выложить салат на подогретую тарелку и сразу подавать.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).

— А вы знаете, что... —

Вот уже на протяжении десятилетия в селе Смилян (Болгария) в последнее воскресенье ноября проводится фестиваль в честь фасоли. Праздник начинается громким выстрелом из фасолевой пушки, а потом все гости угощаются блюдами, которые готовятся из болгарских сортов фасоли с оригинальным необыкновенным вкусом. На таком празднике всегда в почете и стручковая фасоль. Этот вкусный продукт содержит много витаминов и дает организму много энергии при калорийности всего 24 килокалории на 100 граммов.



Салат из краснокочанной капусты

Автор: ANET83

- *капуста краснокочанная* — 1/3 головки;
- *кукуруза консервированная* — 1/2 банки;
- *яйцо куриное* — 2 шт.;
- *колбаса или ветчина* — 200 г;
- *лук зеленый*;
- *укроп*;
- *майонез*;
- *соль, перец* — по вкусу

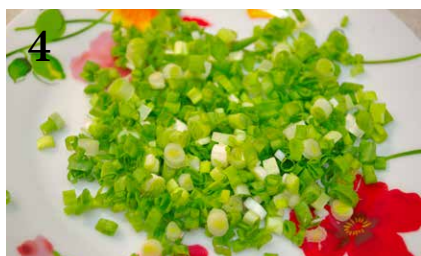
Простой и быстрый в приготовлении, но очень вкусный, сытный, полезный и оригинальный салат — это настоящая находка для любой хозяйки. Готовить его можно на как праздничное застолье, так и на повседневный стол.

- 1** Яйца сварить вкрутую, очистить их от скорлупы и нарезать полосками.
- 2** Колбасу также нарезать полосками.
- 3** Капусту мелко нашинковать.
- 4** Измельчить лук.
- 5** Измельчить укроп.
- 6** Соединить все ингредиенты.
- 7** Добавить кукурузу и майонез.
- 8** Посолить и поперчить. Перемешать.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).

— А вы знаете, что...

Уникальные целебные свойства краснокочанной капусты обусловили особое к ней отношение еще в древние времена. Люди дали ей название «колдовское растение» и приписывали ей магическую силу. Однако сегодня краснокочанная капуста не пользуется популярностью как среди кулинаров, так и среди садоводов-огородников. Это связано с тем, что грубые и суховатые волокна краснокочанной капусты по вкусу далеко не всем гурманам. Вместе с тем, краснокочанная капуста с пикантным вкусом богата витаминами, помогает заживлению язв, способствует выведению токсинов, а также противодействует развитию онкологических заболеваний.



Салат с жареной пекинской капустой

Автор: Венедиктова Юлия

- *пекинская капуста* — 1 кочан;
- *авокадо* — 1 шт.;
- *яблоко* — 1 шт.;
- *замороженные креветки* — 200–300 г;
- *растительное масло* — 50 мл;
- *натуральный йогурт 1-2% жирности* — 100 мл;
- *корица* — щепотка;
- *паприка*;
- *соль* — по вкусу

Нежную обжаренную пекинскую капусту в сочетании с изысканным авокадо и сытными креветками эффектно дополняет нейтральный йогурт и восточные специи. Такой салат станет идеальным дополнением к любому вашему приему пищи.

- 1** Ополоснуть, обсушить и нарезать капусту.
- 2** Обжарить капусту на сильном огне в течение 3–5 минут до золотистого цвета.
- 3** Добавить соль и корицу, перемешать, остудить и откинуть на дуршлаг.
- 4** Авокадо нарезать кубиками.
- 5** Нарезать яблоко ломтиками.
- 6** Креветки опустить в кипящую воду и достать через 1–2 минуты после закипания. Остудить и очистить.
- 7** На плоское блюдо выложить капусту, сверху все остальные ингредиенты. Украсить салат яблоком, полить йогуртом посыпать паприкой.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).

— А вы знаете, что...

Внешне пекинская капуста очень сходна с кочанным салатом, поэтому многие люди путают эти растения. Благодаря этой схожести пекинскую капусту еще называют салатной капустой. Молодыми листьями «пекинки» с легкостью можно заменить зеленый салат. Несомненно, это самый нежный и сочный вид капусты, поэтому пекинская капуста чрезвычайно востребована в кулинарии. Весь сок, витамины и полезные микроэлементы, содержащиеся в овоще, сконцентрированы не в мягких зеленых листиках, а именно в белой плотной части, поэтому выбрасывать эту наиболее ценную часть не рекомендуется, ее обязательно нужно использовать.



Салат с грибами, луком и черемшой

Автор: Елена Литвиненко, Sangina

- *фиолетовый лук* — 1 шт.;
- *черемша* — большой пучок;
- *яйцо* — 1 шт.;
- *свежие шампиньоны* — 150 грамм;
- *винный или яблочный уксус* — 1 ст. л.;
- *сахар* — щепотка;
- *растительное масло* — 2 ст. л.;
- *соль* — по вкусу.

Сочетание острой черемши, хрустящего лука и жареных грибов никого не оставит равнодушным. Простой, яркий, вкусный и полезный салат можно приготовить как дополнение к гарниру из мяса, также он заменит легкий ужин. А заправить салат можно по-разному — оливковым маслом, сметаной или йогуртом, острым майонезом.

- 1 Нарезать лук.
- 2 Смешайте уксус с 2 ст. л. воды. Добавьте сахар и соль. Этим маринадом залейте лук и оставьте в теплом месте на 15 минут.
- 3 Черемшу промыть. Обсушить с помощью полотенца. Отрезать черешки и мелко покрошить.
- 4 Листья черемши нарежьте крупнее.
- 5 Шампиньоны нарежьте ломтиками.
- 6 Обжарьте грибы до слегка румяного цвета на растительном масле.
- 7 Листья черемши сбрызните маслом. На тарелку выложите слой черемши, а затем лук, который предварительно отожмите от маринада.
- 8 Положите сверху жареные шампиньоны.
- 9 Яйцо разрежьте на четвертинки и положите на край тарелки.

На заметку. Если вы используете для салата обычный лук, то подержите его подольше в смеси уксуса и воды, чтобы ушла горечь.

Подавать салат можно как теплым, так и холодным. Что касается заправки, то подойдет любая, но можно обойтись и без нее, чтобы не увеличивать жирность салата. За счет жареных грибов салат и так получится сочным.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).



Свекла по-корейски

Автор: Майя Королёва, mayusik89

- свекла — 1 кг;
- красный жгучий перец — 1/2 ч. л.;
- черный молотый перец — 1/2 ч. л.;
- чеснок — 4-5 зубков;
- уксус — 1,5-2 ст. л.;
- молотый кориандр — 1/2 ч. л.;
- подсолнечное масло — 3 ст. л.;
- сахар — 1 ст. л.;
- соль — 1 ч. л.

Корейский салат из свеклы соединяет в себе пикантный насыщенный вкус и простоту приготовления. Это блюдо прекрасно подойдет как для праздничного, так и для повседневного стола.

- 1 Отварить свеклу в течение 15 минут после закипания.
- 2 Очистить свеклу от кожуры.
- 3 Натереть свеклу на терке для корейских салатов, заправить уксусом.
- 4 Измельчить чеснок.
- 5 Разогреть на сковороде растительное масло, добавить чеснок и специи.
- 6 Все перемешать, довести масло до кипения и снять с огня.
- 7 Заправить свеклу, перемешать.
- 8 Поместить салат в холодильник на несколько часов.

На заметку. Свеклу по-корейски можно хранить в пластиковой, стеклянной или керамической посуде с плотно закрывающейся крышкой до 10 суток.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).

— А вы знаете, что... —

В Древней Греции и Риме в пищу употребляли только свекольные листья, а из корневищ изготавливали лечебные снадобья и напитки. Целебные свойства корнеплода подтверждаются также и тем, что во время эпидемии чумы европейцы активно употребляли в пищу свеклу, и это им помогало уберечься от напасти.

А население Древней Руси всегда было склонно к использованию корнеплода для приготовления пищи. И одним из самых любимых яств наших прадедов была печеная свекла.



Салат из молодой капусты, помидоров и рукколы

Автор: Панасюк Виктория



- *молодая капуста* — 400 г;
- *свежие помидоры* — 2 шт.;
- *руккола* — 15 г;
- *сок лайма* — 1 ч. л.;
- *масло оливковое* — 2–3 ст. л.;
- *соль* — по вкусу.

Капуста — это просто идеальный овощ для приготовления свежих сочных салатов. А в сочетании со сладковатым помидором и горьковатой рукколой получается удивительно вкусное блюдо, которое прекрасно дополнит мясо или рыбу.

- 1 Помыть овощи, лайм и зелень.
- 2 Нашинковать и выложить в салатник капусту.
- 3 Рукколу порвать руками и добавить к капусте.
- 4 Помидоры нарезать дольками и добавить в салат.
- 5 Полить салат оливковым маслом и соком лайма.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).

— А вы знаете, что...

В биологическом плане руккола — это не что иное, как одна из разновидностей капусты, однако ее используют в кулинарии как пряность или салатную зелень.

Руккола пользуется огромной популярностью еще со времен Древнего Рима за счет тонизирующего воздействия на организм и своего особенного пряного вкуса. Этот листовый овощ имеет ярко выраженный терпко-кисловатый привкус и яркий аромат, потому использование рукколы в салатах и других блюдах всегда будет беспроигрышным.

Ярко-зеленые узорчатые листья рукколы содержат огромное количество витамина С, дубильных веществ, каротина, гликозидов, йода и Р-активных веществ.

Рукколу принято употреблять в свежем виде в салатах, а также в качестве гарниров к блюдам из рыбы и мяса. Также чуть горьковатые листья этого растения добавляют в супы, соусы и кладут на бутерброды.

Также руккола нормализует пищеварение, способствует укреплению иммунитета, активизирует обменные процессы в организме, сокращает отложения солей в организме, повышает содержание гемоглобина, выводит холестерин, а также эффективно борется с избыточным весом и повышенным уровнем сахара в крови. Листья рукколы оказывают общее укрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм человека в целом.

Руккола имеет богатейшую историю, насчитывающую не одну тысячу лет. Еще древние римляне употребляли это растение в качестве пряности. Да и в наше время рукколу широко используют национальные кухни стран Средиземноморья.



1



2



3



4



5



Салат из крапивы с черемшой, щавелем и редисом

Автор: Елена Литвиненко, Sangina

- *листья молодой крапивы* — 2 горсти;
- *молодой щавель* — 1 пучок;
- *черемша* — 1 пучок;
- *лук зеленый* — 1 пучок;
- *редис* — 150 г;
- *оливковое масло* — 2 ст. л.;
- *соль* — по вкусу;
- *лимонный сок* — 1 ч. л.

Легкие салаты из свежей зелени и ранних овощей являются настоящим кладом витаминов и полезных микроэлементов и содержат минимальное количество калорий. Это делает такие блюда просто незаменимыми в оздоровлении организма и борьбе с лишними килограммами. Отличный внешний вид и прекрасный вкус такого салата не оставит никого равнодушным.

- 1 Щавель нарезать тонкими полосками.
- 2 Зеленый лук нарезать колечками.
- 3 Нарезать полосками черемшу.
- 4 Редис натереть на крупной терке. Несколько штук оставить для украшения.
- 5 Залить крапиву кипятком, откидываем на дуршлаг и отжимаем.
- 6 Мелко нарезать крапиву.
- 7 Смешать все ингредиенты и заправить растительным маслом, посолить.
- 8 Добавить лимонный сок и перемешать.
- 9 В центр блюда выложить натертый редис, вокруг выложить зелень, украсить целым редисом и листиками крапивы и подать к столу.

На заметку. Ранняя зелень имеет свойство быстро вянуть, поэтому перед приготовлением салатов рекомендуется положить ее на 10–15 минут в холодную воду. Это придаст зелени дополнительной свежести и сочности.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).



Салат с крапивой по-белорусски

Автор: Елена Литвиненко, Sangina

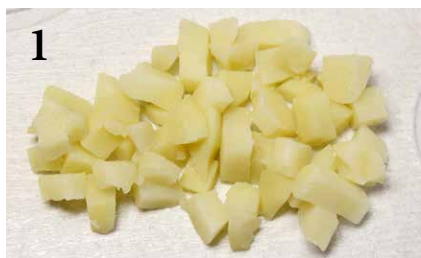
- отварной картофель – 4-5 шт.;
- редис – 1 пучок;
- листья молодой крапивы – 2 горсти;
- зеленый лук – 1 пучок;
- свежий шпинат – 1 пучок;
- укроп и петрушка – по желанию;
- соль – по вкусу;
- оливковое масло – 3-4 ст. л.;
- лимонный сок – 1 ст. л.;
- горчица – 0,5 ч. л.

Этот вкусный легкий салатик отличается большим количеством ранней зелени, что делает его невероятно полезным для организма. Чтобы вкусовые грани ингредиентов раскрылись по-новому, заправку к салату можно подобрать на свой вкус.

- 1 Отварить, остудить и нарезать картофель кубиками.
- 2 Редис нарезать ломтиками.
- 3 Зеленый лук нарезать колечками.
- 4 Измельчить листья шпината.
- 5 Листья крапивы промыть, залить кипятком на 1 минуту, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой.
- 6 Обсушить и нарезать крапиву.
- 7 Приготовить заправку, смешав лимонный сок, оливковое масло, горчицу и слегка взбив венчиком.
- 8 Овощи переложить в салатник, добавить соль и перец.
- 9 Перемешать и заправить салат, дать немного настояться.

На заметку. Для того, чтобы крапива утратила свои жгучие свойства, ее необходимо залить крутым кипятком, а потом сразу же охладить под струей воды. Однако варить крапиву категорически запрещено, поскольку в таком случае она станет абсолютно безвкусной и потеряет все витамины.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).



Витаминный салат из капусты

Автор: Слепченко Екатерина



- *капуста белокочанная* — 300–400 г;
- *морковь* — 1 шт.;
- *лук репчатый* — 1 шт.;
- *перец сладкий* — 2 шт.;
- *винный уксус* — по вкусу.

Трудно переоценить пользу овощных салатов для человеческого организма. Простой овощной витаминный салат при регулярном его употреблении в пищу способен восполнить дефицит витаминов и минералов, зарядить энергией и хорошим настроением.

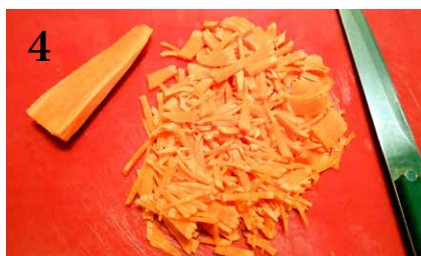
- 1 Овощи промыть.
- 2 Капусту нашинковать соломкой.
- 3 Удалить сердцевину перца и нарезать его соломкой.
- 4 Измельчить морковь.
- 5 Очистить от кожуры и нарезать лук.
- 6 Выложить все ингредиенты в салатник, помять руками.
- 7 Заправить салат винным уксусом и дать настояться 20-30 минут.
- 8 По желанию можно добавить соль, специи, измельченную зелень.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).

— А вы знаете, что... —

Люди выращивают морковь уже более двух тысячелетий. По мнению ученых-историков, родиной моркови является Афганистан. Первоначально самыми ценными частями этого растения считали семена и листья. Ароматные листочки и семена использовали в кулинарии и медицине. Греки использовали листья моркови для лечения онкологических заболеваний. Первоначально морковь была фиолетового, желтого, белого, черного и красного цветов.

Самую длинную в мире морковь размером 5 метров 84 сантиметра вырастили в Южном Уэльсе. А самая тяжелая морковка была выращена на Аляске в 1988 году. Ее вес составил 8 килограммов 61 грамм.



Салат из свежих овощей «Витаминка»

Автор: Елена Литвиненко, Sangina

- помидоры — 200 г;
- огурец — 1 шт;
- пекинская капуста — 250 г;
- консервированная кукуруза — 3–4 ст. л.;
- черешковый сельдерей — 2–3 стебля;
- соль — по вкусу;
- черный молотый перец — по вкусу;
- любой соус — для заправки.

Все ингредиенты этого легкого свежего салата содержат невероятное количество полезных веществ, что делает это блюдо практически незаменимым в рационе человека. Универсальность салата «Витаминка» состоит в том, что его можно заправлять любым соусом по своему вкусу.

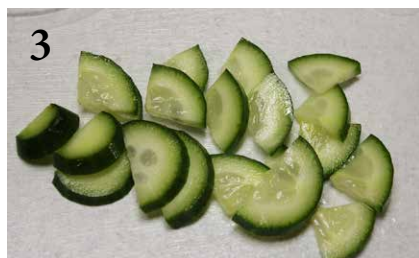
- 1 Очистить от прожилок и нарезать сельдерей.
- 2 Пекинскую капусту промыть, разобрать на листья и нарезать квадратиками.
- 3 Огурец нарезать ломтиками.
- 4 Нарезать помидоры.
- 5 Выложить овощи в салатник, посолить и поперчить.
- 6 Добавить консервированную кукурузу.
- 7 Выложить салат в порционные салатники, заправить соусом и по желанию посыпать измельченным зеленым или репчатым луком.

На заметку. Черешковый сельдерей будет намного лучше на вкус, если его предварительно очистить от грубых прожилок. Удалить их можно следующим образом: разрезать стебли поперек на небольшие кусочки. Ножом в верхней части поддеть кожицу и стянуть ее вниз. Сама кожица останется на месте, а грубые прожилки легко снимутся.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).

— А вы знаете, что... —

Сельдерей содержит массу витаминов. Всего в одном его стебле содержится около 7% суточной нормы витаминов С и А, а также много витаминов групп РР, В и К. Также сельдерей богат на железо, калий, магний и фосфор. В состав сельдерея входит органический натрий, который, в отличие от поваренной соли не имеет свойства откладываться в суставах.



Теплый салат с мясом, брокколи и морковью

Автор: Елена Литвиненко, Sangina

- *нежирная свинина* — 300 г;
- *брокколи* — 200 г;
- *чеснок* — 4 зубка;
- *морковь* — 2 шт.;
- *молотый черный перец* — 0,5 ч. л.;
- *лимонный сок* — 1 ч. л.;
- *соль* — по вкусу;
- *масло растительное* — 4 ст. л.

Этот питательный теплый салат вполне может заменить полноценный прием пищи. Экспериментируя с ингредиентами этого сытного блюда, вы сможете подобрать идеальное вкусовое сочетание для себя и своей семьи.

- 1 Морковь нарезать ломтиками.
- 2 Измельчить чеснок.
- 3 Мясо нарезать полосками.
- 4 Замариновать мясо в смеси черного молотого перца, чеснока и лимонного сока на 10 минут.
- 5 Брокколи отварить до готовности, вытащить из воды и накрыть.
- 6 Морковь обжарить до мягкости, переложить на бумажное полотенце и накрыть.
- 7 Обжарить мясо до готовности.
- 8 Выложить все ингредиенты в салатник, сбрызнуть лимонным соком.
- 9 Сразу подать салат на теплой тарелке, сервировав дольками лимона. Отдельно подать оливковое масло и свежие овощи.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).

— А вы знаете, что... —

Брокколи представляет собой однолетнее растение, относящееся к семейству капустных. Это небольшое соцветие темно-зеленого цвета в большом количестве содержит клетчатку, полезные микроэлементы, а именно: магний, цинк, железо, фосфор, калий, серу, кальций, провитамин А и витамины В1, В2, В5, В6, С, Е, К, РР. При всей своей полезности брокколи отличается рекордно низкой калорийностью — всего 25 килокалорий в 100 граммах. Регулярно употребляя этот овощ, вы навсегда избавитесь от стрессов и укрепите иммунную систему. Кроме того, брокколи замедляет процесс старения.



Салат из нута и свежих овощей с пряной заправкой

Автор: Елена Литвиненко, Sangina

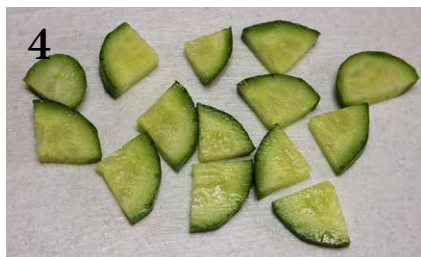
- нут — 1 стакан;
- огурец — 1 шт.;
- помидоры — 2–3 шт.;
- фиолетовый лук — 1 шт.;
- картофель — 3 шт.;
- болгарский перец — 1 шт.;
- сок лимона — 1 ст. л.;
- сахар — 0.5 ч. л.;
- оливковое масло — 3 ст. л.;
- молотый красный острый перец — щепотка;
- соль;
- тертый свежий имбирь — на кончике чайной ложки;
- черный молотый перец — $1\frac{1}{3}$ ч. л.;
- мускатный орех — щепотка;
- кориандр молотый — 0.5 ч. л.

Полезный, сытный, вкусный салат с овощей и нута станет изюминкой вашего стола. Хотя в нем нет ни яиц, ни мяса, он без проблем станет полноценным блюдом. Сытным салат сделает добавление нута и картофеля, витаминов и сочности добавят огурцы, помидоры, лук и сладкий перец. А острая пряная заправка добавит вкуса.

- 1** Замочите нут в холодной воде на 10-12 часов. Слить воду и тщательно промыть нут, затем поставить варить на большой огонь. Как только вода закипит, сделать слабый огонь и варить на слабом кипении до готовности. Не солить. Примерно через час нут будет готов, слить воду. Остудить нут.
- 2** Отварить картофель, остудить и нарезать кубиками среднего размера.
- 3** Луковицу разрезать пополам и тонко нашинковать.
- 4** Огурец нарезать тонкими ломтиками.
- 5** Помидоры нарезать небольшими дольками. Примерно также и сладкий перец.
- 6** Делаем заправку. Смешайте молотые красный и черный перец, мускатный орех, кориандр и тертый имбирь.
- 7** Смешайте оливковое масло и сок лимона, немного взбейте.
- 8** Перемешайте специи с маслом. Добавьте соль и сахар. Тщательно взбейте. Заправка готова.
- 9** Полейте заправкой салат сразу или же подавайте отдельно в соуснике.

На заметку. У нас знают нут, как турецкий или бараний горох. Вкус нута очень напоминает и горох, и орехи одновременно. Варится нут не более часа, но перед этим замачивать его обязательно. Когда нут сварился, он остается целым, не разваривается. Но при этом очень мягкий и крахмалистый.

Просмотреть рецепт на [сайте](#).





ICQ: 178708

e-mail: ilyuziya@list.ru

Использование материалов журнала без предварительного согласования запрещено