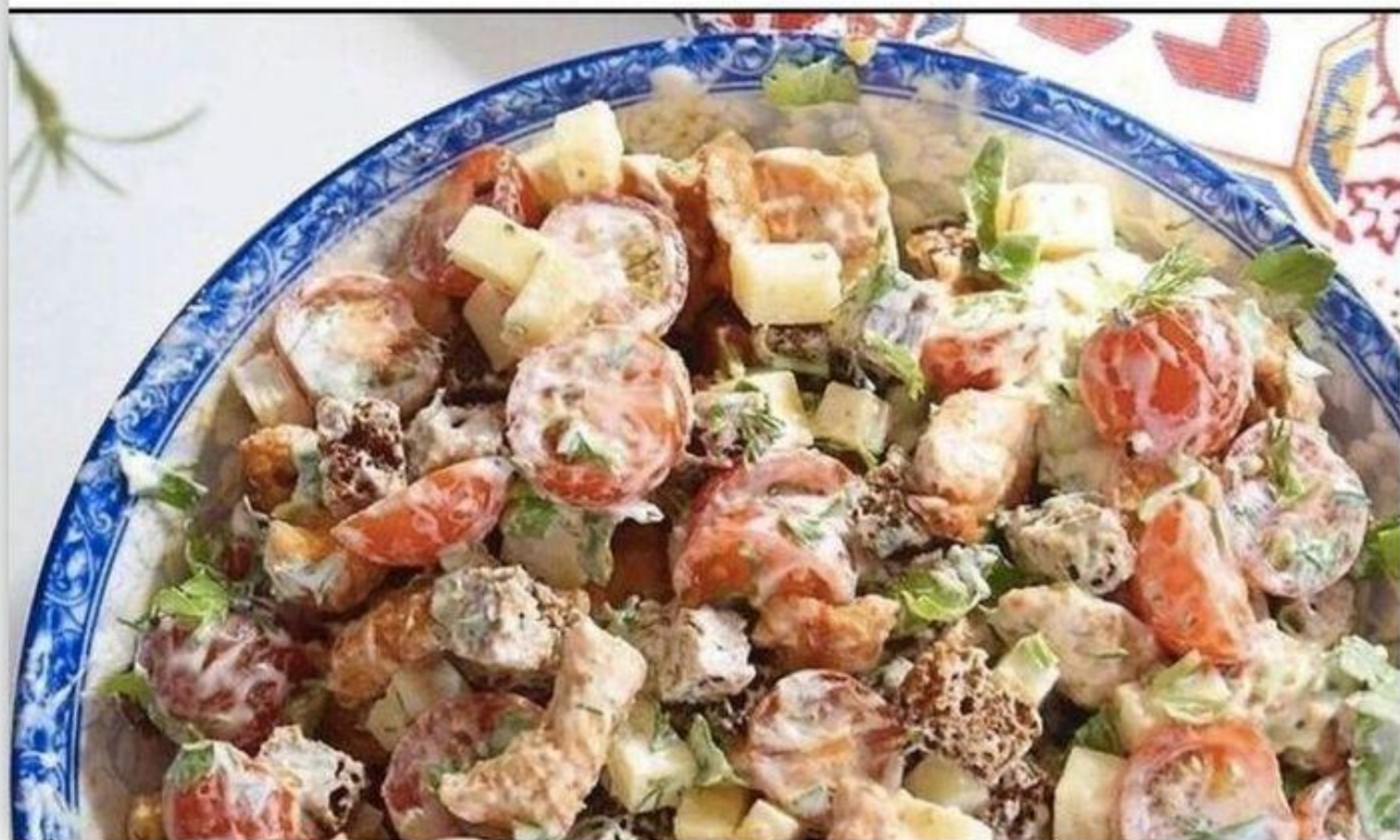


12+ Марина Аглоненко

*«Вкусные
салаты
с овощами
и грибами»*



Марина Аглоненко

**Вкусные салаты с овощами
и грибами. Лучшие
и полезные закуски и салаты**

«Издательские решения»

Аглоненко М. С.

Вкусные салаты с овощами и грибами. Лучшие и полезные закуски и салаты / М. С. Аглоненко — «Издательские решения»,

Прекрасным дополнением и украшением любого салата являются зеленые салатные листья или листья замечательной и полезной капусты. И их можно окрасить в розовый цвет, подержав пять минут в свекольном соке.

Содержание

ГЛАВА ПЕРВАЯ	6
САЛАТЫ С СОЛЕННЫМИ ГРИБАМИ И ФАСОЛЬЮ	7
Слоенный салатный торт для гостей	7
СаЛАТ с фасолью и орехами	8
ГЛАВА ВТОРАЯ	9
САЛАТЫ ИЗ ТАПИНАМБУРА И АДЫГЕЙСКОГО СЫРА	10
салат с помидорами, топинамбуром и сельдереем	10
салат с китайской капустой и адыгейским сыром	11
ГЛАВА ТРЕТЬЯ	12
САЛАТЫ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ И ЧЕРНОСЛИВОМ	13
Салат с цуккини и черносливом	13
салат из белой и зеленой стручковой фасоли	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Вкусные салаты с овощами и грибами Лучшие и полезные закуски и салаты

Марина Сергеевна Аглоненко

© Марина Сергеевна Аглоненко, 2026

ISBN 978-5-0071-2946-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГЛАВА ПЕРВАЯ

САЛАТЫ С СОЛЕНЫМИ ГРИБАМИ И ФАСОЛЬЮ

Слоенный салатный торт для гостей

Готовим продукты для приготовления салата: берем одну свеклу, две свежие моркови, два — три соленых огурца, четыре — пять свежих луковиц, сто грамм свежей сметаны.

Готовим продукты для украшения салата: берем пять или шесть штук соленых грибов, одно свежее яблоко, свежая зелень петрушки.

Готовим салат: свежую свеклу нужно обязательно вымыть и ее нужно вытереть насухо. Завернуть свеклу нужно в фольгу и фольгу нужно обязательно проколоть в нескольких местах вилкой. И свеклу нужно обязательно запечь в духовке (один или полтора часа при температуре двести градусов), и ее нужно обязательно остудить.

А морковь нужно вымыть, сварить и потом ее нужно очистить от кожицы. А потом нужно свеклу и морковь натереть на крупной терке. А соленые огурцы и свежий репчатый лук нужно обязательно мелко нарезать. А сметану нужно взбить венчиком.

И на большое блюдо нужно обязательно выложить слоями измельченные овощи и каждый слой нужно разровнять, посолить по вкусу и нужно полить сверху взбитой сметаной. И слои нужно выложить в следующей последовательности: половина свеклы, половина репчатого лука, половина соленых огурцов, половина моркови и снова свекла, лук, соленые огурцы, и последним слоем нужно выложить морковь.

А верх и бока торта нужно обязательно разровнять, и его нужно промазать взбитой свежей сметаной. И украсить готовый торт нужно солеными грибами, кусочками яблока и листочками свежей петрушки.

СаЛАТ с фасолью и орехами

Готовим продукты для приготовления салата: берем четыреста грамм фасоли, сто грамм ядер грецкого ореха, одну репчатую луковицу, 1/2 пучка зеленого лука, один пучок зелени петрушки, пищевую соль и молотый перец.

Готовим салат: фасоль нужно замочить на два часа в воде, а потом нужно обязательно залить фасоль одним литром чистой холодной воды, поставить на огонь и варить нужно около двух часов и нужно помешивать.

А репчатый лук нужно обязательно очистить, вымыть и мелко нарезать, а потом его нужно добавить к фасоли и нужно обязательно довести до кипения. А ядра грецкого ореха нужно истолочь и добавить в фасоль, посолить и поперчить.

А зелень петрушки и зеленый лук нужно вымыть, обсушить и нашинковать. И к фасоли нужно добавить зеленый лук и петрушку.

ГЛАВА ВТОРАЯ

САЛАТЫ ИЗ ТАПИНАМБУРА И АДЫГЕЙСКОГО СЫРА

салат с помидорами, топинамбуром и сельдереем

Готовим продукты для приготовления салата: берем сто грамм топинамбура, сто грамм корневого сельдерея, пять или шесть штук свежих помидоров, две столовые ложки майонеза, одно куриное яйцо, укроп, свежую петрушку, пищевую соль.

Готовим салат: клубни топинамбура и корень сельдерея нужно обязательно очистить и вымыть. И зелень и свежие помидоры тоже нужно вымыть. Куриное яйцо нужно обязательно сварить, очистить от скорлупы и измельчить. А топинамбур и сельдерей нужно обязательно натереть на крупной терке. А укроп и петрушку нужно обязательно мелко нарезать.

А свежие помидоры нужно обязательно нарезать ломтиками. И все ингредиенты нужно обязательно выложить в салатник, залить майонезом, посолить по вкусу и все нужно перемешать.

И готовый салат нужно посыпать зеленью.

салат с китайской капустой и адыгейским сыром

Готовим продукты для приготовления салата: берем три или четыре листа китайской капусты, один средний свежий огурец, один средний сладкий перец, 1/2 баночки оливок, сто пятьдесят грамм адыгейского сыра.

Готовим соус для салата: берем одну столовую ложку оливкового масла, одну чайную ложку дижонской горчицы, одну чайную ложку меда, две чайные ложки светлого бальзамического уксуса, одну столовую ложку лимонного сока, одну чайную ложку сухого базилика, одну чайную ложку сухих прованских трав, одну чайную ложку измельченных грецких орехов.

Готовим салат: овощи нужно вымыть и просушить. А у перца нужно удалить плодоножку и семенник. Адыгейский сыр нужно порезать средними кусочками и обжарить на разогретом оливковом масле одну или две минуты с обеих сторон. А сковороду нужно снять с огня и сыр выложить на тарелочку. И в горячее масло, в котором жарился сыр, положить сухие травы и прогреть их, не ставя на огонь.

Капусту, свежий огурец и перец нужно нарезать соразмерно кусочкам сыра. Оливки нужно разрезать на три части. И нужно выложить в салатник.

А для приготовления соуса нужно оливковое масло, горчицу, мед, пищевой уксус и лимонный сок нужно хорошо перемешать, и нужно добавить грецкие орехи и сухие травы в масле. Салат нужно заправить соусом и перемешать и его нужно посолить по вкусу.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

САЛАТЫ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Салат с цукини и черносливом

Готовим продукты для приготовления салата: берем один кабачок цукини, сто пятьдесят грамм чернослива, один зубчик чеснока, одну столовую ложку лимонного сока, две столовые ложки оливкового масла, одну чайную ложку семян кунжута, один баллончик спрея для гриля, пищевую соль, белый перец по вкусу.

Готовим салат: цукини нужно вымыть, обсушить и нужно обязательно удалить плодоножку. Посолить, поперчить и порезать брусочками.

Чернослив нужно разрезать на четвертинки. Чеснок нужно пропустить через пресс и смешать с черносливом. Цукини нужно обязательно сбрызнуть маслом из спрея и его нужно обжарить на гриле.

Цукини и чернослив нужно положить в салатник, а потом нужно влить оливковое масло и лимонный сок. Перемешать и дать постоять десять минут. А потом нужно посыпать кунжутом.

салат из белой и зеленой стручковой фасоли

Готовим продукты для приготовления салата: берем сто грамм белой фасоли, 250 грамм стручковой зеленой фасоли, 1/2 красной луковицы, 1 столовую ложку шнитт — лука, 15 или 20 оливок без косточек, три перепилиных яйца.

Готовим заправку для приготовления салата: берем одну столовую ложку сока лимона, 1/2 чайные ложки дижонской горчицы, шесть столовых ложек оливкового масла, пищевую соль, свежемолотый черный перец по вкусу.

Готовим салат: сухую белую фасоль нужно предварительно замочить на десять или двенадцать часов. А потом ее нужно положить в кастрюлю, и нужно добавить пятьсот мл воды, довести до кипения и варить сорок пять минут на среднем огне. В последние пять минут варки фасоль нужно немного посолить. Но фасоль должна стать мягкой, но не разваливаться. Откинуть на дуршлаг и оставить остывать.

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.