

12+

АЛЕКСАНДР МЕЛЬНИКОВ

Салаты ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА



Александр Мельников

Салаты из холодильника

«Издательские решения»

Мельников А.

Салаты из холодильника / А. Мельников — «Издательские решения»,

Открываете холодильник и видите лишь стандартный набор? Превратите обычную капусту, свеклу, плавленый сырок и банку горошка в ресторанное блюдо! В этой книге собраны только те рецепты, для которых не нужно бежать в супермаркет. Ваши дежурные продукты заиграют новыми красками. Экономия времени, денег и гарантированная чистая тарелка после семейного ужина.

© Мельников А.

© Издательские решения

Содержание

САЛАТЫ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА	6
Аннотация	7
Рецепт 3. Салат «Витаминный»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Салаты из холодильника

Александр Мельников

© Александр Мельников, 2026

ISBN 978-5-0071-3900-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

САЛАТЫ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА

55 простых рецептов на скорую руку

Аннотация

В этой книге — 55 простых и проверенных рецептов салатов, которые можно приготовить из продуктов, что уже лежат в твоём холодильнике. Без сложных ингредиентов и долгих поисков по магазинам — только то, что есть дома. Каждый рецепт готовится от 5 до 40 минут.

Все пропорции рассчитаны точно на 4 порции — примерно 1000 г готового салата (по 250 г на порцию). Такого количества хватает на семью из 3—4 человек. Если порций нужно больше или меньше — просто уменьшайте или увеличивайте количество ингредиентов пропорционально.

Салаты из овощей, с мясом и курицей, с рыбой и морепродуктами, с яйцом и сыром, с крупами и бобовыми, с крабовыми палочками, фруктовые и ягодные — на каждый день и для праздничного стола. Открой холодильник, выбери рецепт — и вкусный ужин готов!



Рецепт 1. Овощной салат с огурцами и помидорами



Время: 10 минут · 4 порции (≈ 1000 г)

Классика на каждый день: сочные помидоры, хрустящие огурцы и ароматная зелень с оливковым маслом.

Ингредиенты:

Помидоры — 400 г

Огурцы — 400 г

Лук красный — 100 г

Зелень (укроп, петрушка) — 40 г

Масло оливковое — 60 г

Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Помидоры и огурцы нарежьте крупными кубиками.
2. Лук нарежьте тонкими полукольцами, зелень мелко порубите.
3. Смешайте овощи, добавьте зелень, масло, соль и перец.
4. Перемешайте и подавайте сразу.

Рецепт 2. Салат из свежей капусты с морковью



Время: 10 минут · 4 порции (≈ 1000 г)

Лёгкий и хрустящий салат, который готовится за минуты и отлично подходит к любому обеду.

Ингредиенты:

Капуста белокочанная — 650 г

Морковь — 250 г

Укроп — 30 г

Масло растительное — 50 г

Уксус 9% — 20 г

Соль, сахар — по вкусу

Приготовление:

1. Капусту тонко нашинкуйте, морковь натрите на крупной тёрке.
2. Добавьте соль и сахар, слегка помните руками.
3. Заправьте маслом и уксусом, добавьте укроп.
4. Перемешайте и дайте настояться 5 минут.

Рецепт 3. Салат «Витаминный»



Время: 15 минут · 4 порции (≈1000 г)

Капуста, морковь и яблоко — настоящий заряд витаминов и свежести в одной тарелке.

Ингредиенты:

Капуста — 500 г

Морковь — 200 г

Яблоко — 200 г

Лимонный сок — 30 г

Масло растительное — 50 г

Соль, сахар — по вкусу

Приготовление:

1. Капусту нашинкуйте, морковь и яблоко натрите на крупной тёрке.
2. Сбрызните лимонным соком, чтобы яблоко не потемнело.
3. Добавьте масло, соль и сахар.
4. Перемешайте и подавайте.

Рецепт 4. Салат из огурцов со сметаной



Время: 5 минут · 4 порции (≈1000 г)

Нежный и освежающий салат из огурцов с укропом в сметанной заправке.

Ингредиенты:

Огурцы — 750 г

Сметана — 200 г

Укроп — 30 г

Чеснок — 20 г

Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Огурцы нарежьте тонкими кружочками.
2. Укроп мелко порубите, чеснок пропустите через пресс.
3. Смешайте сметану, укроп, чеснок, соль и перец.
4. Заправьте огурцы и перемешайте.

Рецепт 5. Салат из помидоров с луком



Время: 5 минут · 4 порции (≈1000 г)

Простейший салат из спелых помидоров с луком и базиликом — вкус лета в любое время года.

Ингредиенты:

Помидоры — 750 г

Лук репчатый — 150 г

Базилик — 40 г

Масло оливковое — 60 г

Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Помидоры нарежьте дольками, лук — тонкими полукольцами.
2. Добавьте листья базилика.
3. Заправьте маслом, посолите и поперчите.
4. Перемешайте и подавайте.

Рецепт 6. Салат из редиса с зеленью



Время: 10 минут · 4 порции (≈1000 г)

Сочный редис с зелёным луком и укропом — весенняя свежесть в каждой ложке.

Ингредиенты:

Редис — 790 г

Зелёный лук — 100 г

Укроп — 50 г

Масло растительное — 60 г

Соль — по вкусу

Приготовление:

1. Редис нарежьте тонкими кружочками.
2. Зелёный лук и укроп мелко порубите.
3. Смешайте всё, заправьте маслом и посолите.
4. Перемешайте и подавайте.

Рецепт 7. Салат из варёной свёклы с чесноком



Время: 15 минут · 4 порции (≈1000 г)

Сытный и полезный салат из свёклы с чесноком и грецкими орехами.

Ингредиенты:

Свёкла — 740 г
Чеснок — 30 г
Грецкие орехи — 80 г
Майонез — 150 г
Соль — по вкусу

Приготовление:

1. Свёклу отварите до готовности и натрите на крупной тёрке.
2. Чеснок пропустите через пресс, орехи порубите.
3. Смешайте свёклу, чеснок, орехи и майонез.
4. Посолите и перемешайте.

Рецепт 8. Салат из моркови по-корейски



Время: 20 минут · 4 порции (≈1000 г)

Пикантная хрустящая морковь с пряностями — отличная закуска и добавка к ужину.

Ингредиенты:

Морковь — 850 г
Чеснок — 30 г
Масло растительное — 60 г
Уксус 9% — 30 г
Сахар — 30 г
Кориандр, перец, соль — по вкусу

Приготовление:

1. Морковь натрите тонкой соломкой.
2. Добавьте соль, сахар, уксус, специи и пропущенный через пресс чеснок.
3. Разогрейте масло и залейте им морковь.
4. Перемешайте и дайте настояться 15 минут.

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.