



27
РЕЦЕПТОВ

БЛЮДА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ

*с рецептами пошагового
приготовления*



Содержание

Зеленый салат «Дачное счастье».....	3	Салат «Свежесть».....	17
Салат по-средиземноморски.....	4	Салат «Редисочка».....	18
Салат «Наслаждение».....	5	Салат «Очарование».....	20
Зеленый салат с морковью и луком.....	6	Салат «Карнавал».....	21
Салат из свежей моркови.....	6	Салат «Зеленая полянка».....	22
<i>Шаг за шагом</i>		Салат «Восточный».....	23
Салат с мятным маслом.....	8	Салат «Сытный».....	24
Итальянский салат из рукколы с манго.....	10	Салат с луковой заправкой.....	25
Салат «Элада».....	11	Салат из зелени с редисом и горячим перцем.....	26
Зеленый салат с тыквой.....	12	Салат «Обед на огороде».....	27
Салат греческий с ароматной заправкой.....	13	Свекольный смузи с мятой.....	29
Салат с пророщенной фасолью.....	14	Смузи из молодой моркови.....	29
Салат «Миланский».....	15	Томатно-огурцовый смузи с укропом...30	
Салат-коктейль.....	16	Смузи «Фантазия в зеленых тонах».....	31



Витамины с грядки

Как бы ни были полезны купленные в аптеке витамины, а все же они не могут сравниться с теми, которые мы получаем вместе с пищей. Натуральные витамины из молодой моркови, редиса или салата всегда попадают к нам в организм не сами по себе, а в сопровождении других веществ, помогающих их усвоению. В то время как синтетические витамины лишены таких помощников. Так что если врач говорит, что вам не хватает того или иного витамина, чаще всего проблему можно эффективно решить, обогатив рацион питания свежими овощами и зеленью, попадающими на стол прямо с грядки.



Верная подсказка

Разнообразная окраска овощей нужна не только для того, чтобы радовать глаз. Она является индикатором содержания в продуктах тех или иных веществ. Самый «полезный» цвет на нашем столе — зеленый, т. к. он свидетельствует о наличии в пище таких органических соединений, как индолы и изоцианаты, а также флавоноиды и аллицин. Считается, что такой набор компонентов позволяет зелени и зеленым овощам укреплять сердечно-сосудистую систему и противостоять канцерогенам. Оранжевый цвет (например, моркови) говорит о содержании в пище каротина, мощнейшего защитника иммунной системы. Темно-красный цвет овощей часто связан с наличием мощных антиоксидантов. А вот желтый цвет продуктов с большой долей вероятности говорит о том, что они принесут пользу зрению.





Зеленый салат «Дачное счастье»

Рецепт Екатерины Разумовой, г. Пермь

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Чтобы кусочки авокадо в салате не темнели, их можно сбрызнуть соком лимона или лайма.



ПРОДУКТЫ

листья зеленого салата
листья рукколы
1 болгарский перец без семян
1 головка репчатого лука
1 помидор
½ авокадо
растительное масло
перец и соль по вкусу

3

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья салата и рукколы вымойте и обсушите, выложите в тарелки. У авокадо удалите косточку, очистите от кожуры, мякоть нарежьте соломкой. Перец, луковицу и помидор нарежьте крупными кусками, посолите и поджарьте, сбрызните маслом и слегка обжарьте на гриле. Выложите на листья салата подготовленные овощи и авокадо.



Салат по-средиземноморски

Рецепт Инны Завьяловой, г. Калуга

ПРОДУКТЫ

- | | |
|--|---|
| 1 пучок листьев салата (лучше сорта «Батавия») | зелень укропа |
| 4–6 листиков базилика | соль и свежемолотый черный перец по вкусу |
| 10 оливок без косточек | |
| 10 помидорчиков черри | |
| 10 кружочков огурца | |
| 3 ст. ложки оливкового масла | |
| сок 1 лимона | |

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Вы можете также добавить в салат дольки лимона, предварительно удалив семена.



4

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Салат вымойте, разберите на отдельные листья, вместе с базиликом обмойте холодной водой, промокните бумажным полотенцем. Выложите зелень в тарелки, поместите сверху кружочки огурца, половинки черри и оливки. Посолите и поперчите по вкусу. Сбрызните смесь оливкового масла с лимонным соком, посыпьте измельченным укропом.



Салат «Наслаждение»

Рецепт Анны Самойловой, г. Тюмень

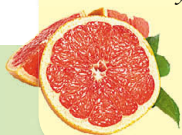
ПРОДУКТЫ

8 листьев салата айсберг
2 кружочка красного грейпфрута

2 кружочка апельсина
50–60 г сыра пармезан
2 ст. ложки апельсинового сока
2 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка яблочного уксуса
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка сахара
соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

В отличие от желтых, красные грейпфруты менее горькие, поэтому они чаще используются в салатах, прекрасно сочетаясь со свежей зеленью, сырами и куриным мясом.



5

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья салата вымойте, промокните салфетками, порвите руками и выложите в тарелки. Кружочки цитрусов очистите от цедры и аккуратно извлеките мякоть, удалив пленки. Поместите подготовленные апельсины и грейпфруты поверх салата. Апельсиновый сок смешайте с яблочным уксусом и растительным маслом, добавьте соль и сахар. Полейте салат заправкой. Сверху уложите кусочки тонко нарезанного пармезана. Сбрызните каплями бальзамического уксуса.

Зеленый салат с морковью и луком

Рецепт Анны Дронюк, г. Белгород

ПРОДУКТЫ

- 1 пучок зелени салата
- 2 молодые моркови
- ½ головки репчатого лука
- 10 помидорчиков черри
- 1 ч. ложка неострой горчицы
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль и перец по вкусу



6

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Молодую морковь нашинкуйте тонкой соломкой. Лук нарежьте кольцами. Салат вымойте и обсушите, выложите в тарелки. Сверху листьев поместите подготовленные морковь и лук. Украсьте помидорчиками черри. Посолите и поперчите по вкусу. Заправьте смесью растительного масла с горчицей.

количество порций **2**

Салат из свежей моркови

Рецепт Татьяны
Парамоновой, г. Ярославль

ПРОДУКТЫ

- 500 г молодой моркови
- 2 ст. ложки изюма
- 1 зеленое яблоко
- 1 ч. ложка меда
- 2 ст. ложки виноградного сока
- сахар и соль по вкусу



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Изюм предварительно замочите на 2 часа, слейте воду. Молодые морковки почистите грубой щеткой под струей воды и натрите на терке. Яблоко без сердцевины нарежьте тонкими дольками. Смешайте морковь с изюмом и яблочными дольками, приправьте по вкусу сахаром и солью, заправьте виноградным соком, смешанным с медом.

количество порций **3**

Проверяй, но доверяй

К сожалению, не у каждого из нас есть огород или дачный участок, поэтому овощи и зелень часто приходится покупать на рынке. Как при этом застраховать себя от приобретения некачественной, напичканной «химией» продукции? Специалисты рекомендуют по возможности покупать овощи и зелень у мелких производителей, выращивающих урожай для себя и торгующих излишками. Обратите внимание на продукты, которые практически не подвержены воздействию пестицидов: репчатый лук, баклажаны, горох и брокколи — они имеют наименьшую способность к впитыванию всякой «гадости». А еще старайтесь максимально обогащать свой рацион за счет продуктов, выращенных самостоятельно — пусть это будет всего лишь петрушка, которая зеленеет в ящичке на кухонном окне.



*Любимые
рецепты*

Варить или не варить

Грустно, но факт: при варке овощей и зелени разрушается большое количество (от 20 до 40%) содержащихся в них полезных веществ. Знатоки рекомендуют: чтобы овощи сохранили как можно больше витаминов и микроэлементов, варите их в несоленой воде (посолить их можно перед снятием с плиты), нарезав крупными кусками. А еще отдавайте предпочтение варке на пару. Используя эту технологию, вы сможете сохранить до четверти необходимых организму соединений, которые при традиционном способе приготовления остаются в воде.



Шаг за шагом

Салат с мятным маслом

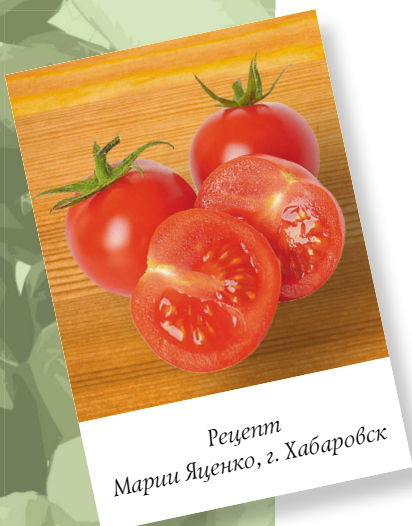
ПРОДУКТЫ

листья зеленого салата
листья рукколы
1 головка красного репчатого лука
1 желтый болгарский перец
3 помидорчика черри
4 горошины душистого перца
несколько веточек мяты
100 мл оливкового масла
1 ч. ложка яблочного уксуса
соль и свежемолотый черный перец
по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В оливковое масло добавьте веточки мяты и горошины перца, настаивайте неделю в темном месте, процедите.
2. Помидорчики нарежьте на половинки.
3. Очистите луковицу и нарежьте колечками.
4. Болгарский перец очистите от семян и нарежьте кусочками.
5. Зелень промойте и обсушите, выложите в тарелки, сверху поместите подготовленные овощи.
6. Посолите и поперчите, заправьте салат ароматным маслом, смешанным с яблочным уксусом.

Приятного аппетита!





МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Вы можете сделать и другие заправки на основе оливкового масла, настояв его на тимьяне или базилике, шалфее или розмарине.



Итальянский салат из рукколы с манго

Рецепт Софьи Петровой, г. Кызыл

ПРОДУКТЫ

250 г зелени рукколы
1 манго
6 помидорчиков черри
2 ст. ложки масла
виноградных косточек
(если нет — используйте оливковое)
1 ст. ложка апельсинового сока
1 ч. ложка дижонской горчицы

свежемолотый черный перец
и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Выбирая манго, обращайте внимание не столько на цвет кожуры (он может быть разным), сколько на вес (спелые манго тяжелые) и аромат плода.



10

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зелень рукколы вымойте, аккуратно обсушите и выложите в тарелки. Манго очистите от кожуры, удалите косточку, мякоть нарежьте кубиками и поместите поверх зелени вместе с половинками помидорчиков. Посолите и поперчите по вкусу. Залейте смесью виноградного или оливкового масла с апельсиновым соком и дижонской горчицей.



Салат «Эллада»

Рецепт Марины Клевцовой, г. Нижневартовск

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Поскольку свежий инжир портится очень быстро, подавать такой салат нужно сразу же. Если нет свежего инжира — добавьте в этот салат вымоченный белый изюм или фрукты по вкусу.



ПРОДУКТЫ

- 200 г зелени рукколы
- 4 ягоды инжира
- 100 г мягкого сыра
- 1 ст. ложка красного вина
- 2 ст. ложки растительного масла
- несколько капель соевого соуса

11

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Рукколу помойте, обсушите, выложите на плоские блюда. Сверху разместите нарезанный на четвертинки инжир и раскрошенный мягкий сыр. В качестве заправки используйте смесь красного вина с растительным маслом и небольшим количеством соевого соуса.



Зеленый салат с тыквой

Рецепт Елены Ключевой, г. Красноярск

ПРОДУКТЫ

600 г зелени рукколы или салата-латука
6–8 листьев базилика
1 головка репчатого лука
600 г мякоти тыквы
1 болгарский перец
50 г мягкого сыра
100 мл оливкового масла
перец и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Если вы готовите салат на даче, можно пожарить тыкву, лук и болгарский перец на гриле.



12

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Оливковое масло настаивайте на измельченных листьях базилика 3–4 дня в темном месте. Тыкву нарежьте полосками и запеките до готовности. Зелень вымойте и обсушите, выложите в тарелки вместе с подготовленной тыквой, полосками очищенного от семян болгарского перца и нарезанным крупными кусками луком. Приправьте по вкусу. Накрошите мягкий сыр, полейте душистым маслом.



Салат греческий с ароматной заправкой

Рецепт Виолетты Нечаевой, г. Кисловодск

ПРОДУКТЫ

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1 пучок листьев салата | 1 ст. ложка оливкового масла |
| ½ головки красного лука | 1 ст. ложка тыквенного масла |
| 1 помидор | 1 ст. ложка масла грецкого ореха |
| 1 огурец | 2 зубчика чеснока |
| 1 болгарский перец без семян | сушеный орегано |
| 10 маслин без косточек | свежемолотый черный перец |
| 100 г сыра фета | и соль по вкусу |

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

*В этот салат можно добав-
лять как маслины, так
и оливки.*



на листья и выложите в тарелки. Сверху поместите кружочки огурца, полукольца болгарского перца, дольки помидоров и кубики сыра фета. Приправьте салат солью и перцем. Полейте настоявшейся смесью масел. Половину луковицы нарежьте тонкими кольцами и выложите на тарелки вместе с маслинами.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Смешайте масла, добавьте в смесь тол-
ченый чеснок и орегано, настаивай-
те 2 часа. Салат вымойте, разберите

13



Салат с пророщенной фасолью

Рецепт Галины Марковой, г. Тверь

ПРОДУКТЫ

- 1 пучок зеленого салата
- 4 ст. ложки пророщенных бобов
- 2 болгарских перца разных цветов
- 2 ст. ложки подсолнечного масла
- 1 ч. ложка кунжутного масла
- соль по вкусу

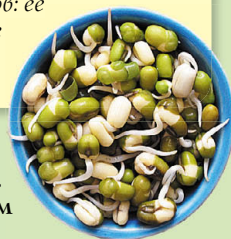
14

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья салата вымойте, обсушите, порвите руками. Болгарские перцы очистите от семян, нарежьте полосками и выложите поверх салата. Сверху разместите ростки. Посолите. Заправьте смесь подсолнечного с кунжутным маслом.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Если салаты с отварной белой или красной фасолью являются очень сытными, то пророщенная фасоль не добавит вам килограммов: ее калорийность не более 15 кКал на 100 г.





Салат «Миланский»

Рецепт Лидии Гребенковой, г. Санкт-Петербург

ПРОДУКТЫ

1 пучок салата латука
4 листа красного цикория (если нет —
используйте листья капусты)

несколько листиков рукколы
10 помидорчиков черри
2 ст. ложки консервированной
кукурузы
3 ст. ложки кукурузного масла
1 ст. ложка острой горчицы
сок ½ лимона
щепотка сахара
соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Масло кукурузы обладает приятным запахом, и его широко применяют для приготовления салатных заправок, сочетая с лимонным соком, чесноком и травами.



15

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Салат латук вымойте, обсушите и выложите дно тарелок. У цикория или капусты удалите грубые прожилки, листья крупно порежьте, поместите на салат. Сверху положите половинки черри, рукколу и кукурузу. Посолите. Кукурузное масло смешайте с острой горчицей и лимонным соком, приправьте сахаром. Салат, не перемешивая, полейте полученной заправкой.



Салат-коктейль

Рецепт Оксаны Криволаповой, г. Ижевск

ПРОДУКТЫ

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1 горсть полевого салата
(корм-салата) | 2 болгарских перца |
| 15–20 листьев салата
сорта «Лоло Росса»
(или любого другого) | 4 помидорчика черри |
| листья рукколы | ½ авокадо |
| 4 редиски | 100 мл оливкового масла |
| ½ головки репчатого лука | 1 ч. ложка семян горчицы |
| ½ огурца | 1 ч. ложка горошин
душистого перца |
| | соль и перец по вкусу |



16

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Оливковое масло предварительно настаивайте в течение 5–7 дней в темном месте на горчичных семенах и душистом перце. Зелень вымойте и выложите вперемежку на дно большого салатника. Помидорчики разрежьте на половинки, огурец нарежьте кружочками, очищенные от семян болгарские перцы — соломкой, мякоть авокадо без кожуры — дольками. Уложите подготовленные продукты поверх зелени вместе с кружочками редиса и кольцами репчатого лука, посолите и полейте душистым маслом.



Салат «Свежесть»

Рецепт Веры Тепляковой, г. Саратов

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Несколько капель бальзамического уксуса и щепотка ароматических трав придадут этому салату пикантные нотки.



ПРОДУКТЫ

- 10 листьев салата айсберг
- 3–4 пера зеленого лука
- пучок зелени (петрушка и укроп)
- 6 помидорчиков черри
- ½ огурца
- 2 ст. ложки подсолнечного масла
- соль по вкусу

17

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листья салата, лук, петрушку и укроп вымойте и обсушите. У укропа и петрушки удалите грубые стебли. Салат нарвите руками и выложите в тарелки. Сверху поместите кружочки огурца и половинки помидорчиков, а также нарезанные петрушку и укроп. Посыпьте измельченным зеленым луком. Посолите и, не перемешивая, полейте маслом.



Салат «Редисочка»

Рецепт Аллы Весник, г. Курск

ПРОДУКТЫ

10–12 редисок
180 г сметаны
1 горсть кресс-салата
черный молотый перец
и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Редис также прекрасно сочетается в салатах с укропом и вареным яйцом.



18

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Редис вымойте, обрежьте «хвостики», нарежьте тонкими кружочками. Посолите и поперчите по вкусу, заправьте сметаной. Кресс-салат тщательно вымойте, удалите лишнюю влагу и посыпьте салат в тарелках.



Как мыть и сушить зелень

Нежную зелень лучше не мыть под тугой струей, бьющей из кухонного крана, а положить в тазик с прохладной водой. Одновременно с мытьем ее необходимо перебрать, удалить жесткие грубые стебли, а также сухие или пожелтевшие листья. После этого выньте зелень и аккуратно промокните бумажными салфетками или полотенцем. Ни в коем случае не давите и не трите; даже если сразу не удалось избавиться от лишней влаги, лучше разложите зелень на столе и дайте ей просохнуть 5–7 минут. Можно также воспользоваться специальной пластиковой центрифугой для сушки. Стоит такое приспособление недорого, а пользоваться им легко и удобно.



Секреты правильного хранения

Если вы решили заготовить зелень впрок, помойте ее, обсушите, разложите в полиэтиленовые пакеты и поместите в морозильную камеру. В таком виде она прекрасно сохранит свой аромат, даже если вы достанете ее через несколько месяцев. А вот зелень, предназначенную для менее длительного хранения, обычно не моют перед тем, как убрать в холод, чтобы лишний раз не подвергать механическому воздействию. Но если уж вы ее помыли, то обязательно высушите и только потом уберите в холодильник. Лучше всего выложить ее

в герметичные пластиковые контейнеры, плотно закрыв крышку. Правда, такой способ подходит не для всех видов зелени. Напри-

мер, нежный листовой салат очень быстро начинает увядать. Если вам нужно хранить его в холодильнике несколько дней — придется выкопать с грядки вместе с корнями и небольшим количеством земли, поместить в пакет и смачивать водой. Или купить кустики салата в супермаркете в специальных мини-горшочках.





Салат «Очарование»

Рецепт Марии Михальченко, г. Самара

ПРОДУКТЫ

- | | |
|---------------------------------|----------------------|
| 10 молодых листьев мангольда | сок 1 лайма |
| 10 листиков рукколы | черный молотый перец |
| 4–5 листьев салата айсберг | и соль по вкусу |
| 4 редиски | |
| ½ огурца | |
| 1 болгарский перец | |
| 4 помидорчика черри | |
| 2 ст. ложки растительного масла | |

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Популярная в наши дни руккола прекрасно сочетается со всеми овощами, а также с орехами, творогом, и сырами.



20

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зелень вымойте, обсушите. Мангольд без стеблей и порванные листья салата айсберг выложите в тарелки. Сверху поместите половинки редиса и четвертинки черри, кружочки огурца, кольца очищенного от семян перца. Посолите и поперчите. Украсьте рукколой. Не перемешивая, полейте смесью растительного масла и сока лайма.



Салат «Карнавал»

Рецепт Ирины Шапошниковой, г. Сызрань

ПРОДУКТЫ

- 1 пучок листьев салата
- 80 г твердого сыра
- 200 г отварного куриного мяса
- 150 г мякоти арбуза
- 150 г мякоти дыни
- 4 веточки мяты

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Половинки дыни, очищенные от мякоти, можно использовать как эффектные салатницы.



21

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Салат вымойте, разберите на листья, обсушите, выложите в тарелки. Добавьте нарезанное кусочками мясо курицы и кубики сыра. С помощью специальной ложки вырежьте шарики из мякоти арбуза и дыни, добавьте в салат. Украсьте каждую порцию веточкой мяты.



Салат «Зеленая полянка»

Рецепт Тамары Кузнецовой, г. Салехард

ПРОДУКТЫ

6 перьев зеленого лука
1 головка репчатого лука
150 г белой консервированной
фасоли
1 помидор
2 сваренных вкрутую яйца
2 ст. ложки майонеза
соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Вместо консервированной белой фасоли попробуйте добавить в этот салат отварную зеленую фасоль в стручках.



22

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Очищенные репчатый лук и яйца, а также помидор мелко нарежьте. Смешайте с консервированной фасолью (жидкость предварительно слейте). Перемешайте, посолите. Заправьте майонезом. Сверху обильно посыпьте измельченным зеленым луком.



Салат «Восточный»

Рецепт Нины Востряковой, г. Брянск

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Кускус прекрасно сочетается с большим количеством овощей, вы можете по желанию добавить в этот салат огурцы или помидоры.



ПРОДУКТЫ

150 г кускуса
2 ст. ложки изюма
2 болгарских перца без семян
1 головка репчатого лука
1 ст. ложка дробленого арахиса
сок 1 лимона
зелень для украшения
растительное масло и соль по вкусу

23

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

К у с к у с отварите согласно инструкции на упаковке. Изюм залейте кипятком, оставьте на 2 часа под крышкой, затем слейте воду. Очищенные от семян перцы нарежьте кусочками, лук — кольцами. Смешайте кускус с изюмом и орехами, приправьте солью. Добавьте подготовленный перец. Заправьте растительным маслом по вкусу. Полейте лимонным соком, украсьте кольцами лука и зеленью.



Салат «Сытный»

Рецепт Ольги Мухиной, г. Суздаль

ПРОДУКТЫ

- 1 пучок салата латука
- 2 помидора
- 1 ст. ложка оливок без косточек
- 1 болгарский перец без семян
- 150 г зерен пшеницы
- 3 ст. ложки оливкового масла
- черный молотый перец и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

В этот салат можно добавить резаную зелень базилика.



24

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зерна пшеницы отварите до готовности (около 25 минут), дайте остыть. Салат разберите на листья, вымойте, обсушите. Выложите дно салатника. Остывшую пшеницу смешайте с измельченными оливками, перцем и помидорами. Посолите, поперчите и заправьте маслом. Выложите поверх листья салата.



Салат с луковой заправкой

Рецепт Таисии Крыловой, г. Астрахань

ПРОДУКТЫ

1 пучок листьев салата
1 головка репчатого лука

1 помидор

3 болгарских перца
разных цветов

3 ст. ложки растительного масла
перец и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Для салатов лучше выбирать болгарские перцы разных цветов, упругие и без потемнений.



25

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Салат промойте, обсушите, разберите на листья, выложите на дно тарелок. Сверху поместите нарезанный крупными дольками помидор и разноцветные кольца перца. Приправьте солью и перцем. Несколько колец репчатого лука оставьте для украшения, остальную головку натрите на терке, выжмите сок и смешайте его с растительным маслом. Полейте салат луковой заправкой.



Салат из зелени с редисом и горячим перцем

Рецепт Дарьи Лапишиной,
г. Нижний Новгород

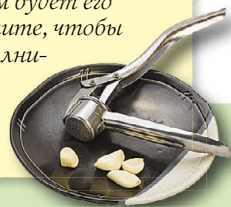
ПРОДУКТЫ

- 1 пучок полевого салата
- 1 пучок рукколы
- 4 шт. редиса
- ½ головки репчатого лука
- 1 болгарский перец без семян
- 3 ст. ложки растительного масла
- 2 зубчика чеснока
- соль по вкусу

26

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Чем сильнее вы измельчите чеснок, тем более выраженным будет его аромат. А если вы хотите, чтобы он придал салату дополнительную остроту — пропустите зубчик через чесночный пресс.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Зелень помойте, обсушите и выложите на тарелку. Редис нарежьте кружочками, лук — кольцами. Выложите поверх зелени, посолите. Чеснок измельчите и добавьте в растительное масло. Перец нарежьте полосками, полейте чесночным маслом и подрумяньте на гриле 2–3 минуты. Добавьте горячий перец в салат и сразу же подавайте на стол.



Салат «Обед на огороде»

Рецепт Марии Боковой, г. Казань

ПРОДУКТЫ

- | | |
|---|---|
| 1 большой пучок листового салата
(можно разных сортов) | свежие овощи
(помидоры, болгарский
перец, капуста) — по вкусу |
| 4 печеных или отварных
картофелины | сок 1 лайма или лимона |
| 1 печеная или отварная свекла | 3 ст. ложки растительного
масла |
| | черный молотый перец |
| | соль |

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Сок лайма или лимона лучше смешивать с подсолнечным маслом без запаха семечек, чтобы аромат цитрусовых был доминирующим.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Листовой салат вымойте, обсушите и выложите на дно большого салатника, картофель и свеклу почистите и нарежьте крупными кусками. Поместите поверх листьев. Посолите и поперчите. Сверху украсьте кусочками свежих овощей. Полейте растительным маслом, смешанным с соком лайма или лимона. Не перемешивая, подавайте на стол.

27

Смузи: приятное с полезным

Свежая зелень с грядки хороша не только в салатах или в качестве дополнения к горячим блюдам. В последнее время ее все охотнее добавляют в витаминные коктейли и смузи — густые напитки на основе овощей и фруктов, приготовленные при помощи блендера. Достаточно приложить минимальные усилия, и мята, петрушка, кинза, укроп, сельдерей, базилик, листья салата, шпинат, мангольд, оказавшись в бокалах, порадуют богатым вкусом и насыщенный ароматом. И подарят вам не только порцию витаминов, но и порцию хорошего настроения.



Волшебство ароматных трав

Наряду с зеленью, которую принято использовать для приготовления салатов, вы можете добавлять в витаминные коктейли и другие, менее привычные растения. Например, молодую крапиву (ее, как и шпинат, лучше предварительно ошпарить кипятком), а также эстрагон или любисток. Добавьте перец, чеснок и лук по вкусу, и напиток приобретет остроту.

А чтобы придать напитку необходимую густоту, в качестве основы лучше использовать кисло-молочный напиток без ароматизаторов: натуральный йогурт или кефир.



Свекольный смузи с мятой

Рецепт Ольги Спасовой,
г. Волжский

ПРОДУКТЫ

- 1 пучок свежей мяты
- 1 крупная свекла
- 1 см корня имбиря



ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Мяту промойте, несколько веточек отложите для украшения, остальную заварите стаканом крутого кипятка, дайте настояться, остудите. Свеклу и имбирный корень почистите и измельчите в блендере. Разбавьте холодным мятным настоем до нужной консистенции, украсьте мятой.

количество порций **2**

Смузи из молодой моркови

Рецепт Екатерины Кирюшиной,
г. Рязань

ПРОДУКТЫ

- 4 молодые моркови
- 300 мл апельсинового сока



29

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Морковь почистите, нарежьте крупными кусками и измельчите в блендере. Разбавьте апельсиновым соком и сразу же подавайте.

количество порций **2**



Томатно-огурцовый смузи с укропом

Рецепт Алены Потановой, г. Арзамас

ПРОДУКТЫ

2 помидора
1 огурец
1 болгарский перец
зелень петрушки и укропа и соль по вкусу

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Болгарские перцы для смузи лучше выбирать красного цвета без горчинки. Если вы не любите вкус сырых овощей, можете бланшировать их несколько минут. А если предпочитаете острое — добавьте в овощной смузи несколько капель соуса табаско.



30

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Болгарский перец и помидоры ошпарьте кипятком, снимите кожицу. У перцев удалите семена. Огурец очистите от кожицы. Нарежьте овощи крупными кусками и сложите в блендер. Добавьте по желанию зелень, посолите. Смешивайте 30 секунд до однородного состояния. Если напиток получится слишком густой, разбавьте кипяченой водой.

Смузи «Фантазия в зеленых тонах»

Рецепт Светланы Крикуновой, г. Белгород

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ



Киви можно добавлять и в овощные смузи, например, в морковный.

ПРОДУКТЫ

- 1 огурец
- 5 соцветий брокколи
- 2 киви
- 1 стакан овощного бульона
- 150 мл апельсинового сока
- 1 пучок петрушки
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Огурец и киви почистите. Отдельно измельчите в блендере нарезанный крупными кусками огурец с половиной зелени. Влейте половину бульона. Затем измельчите брокколи с оставшейся зеленью, также влейте бульон. И наконец, измельчите нарезанные на половинки киви, разбавив их апельсиновым соком. Овощные смузи посолите по вкусу.



Блюда из свежих овощей и зелени. — М. : Эксмо, 2013. —
Б 71 32 с. : ил.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-63569-6

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Дизайн серии *И. Озерова*

Издание для досуга

БЛЮДА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ

Автор-составитель *С. Иванова*

Ответственный за выпуск *С. Чорненький*
Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *А. Песнин*
Корректор *Л. Никифорова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 127299, Мәскеу, Клара Цеткин көшесі, 18/5 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru. E-mail: info@eksmo.ru.
Қазақстан Республикасындағы Өкілдігі: «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қаласы,
Домбровский көшесі, 3«а», Б литері, 1 кеңсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92,
факс: 8 (727) 251 58 12 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Қазақстан Республикасының аумағында өнімдер бойынша шағымды Қазақстан
Республикасындағы Өкілдігі қабылдайды: «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қаласы, Домбровский көшесі, 3«а», Б литері, 1 кеңсе.
Өнімдердің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Подписано в печать 19.03.2013.
Формат 60x84¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,87.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-63569-6



9 785699 635696 >



Таблица калорийности основных продуктов питания

Продукт, 100 г	Калорийность, Ккал
Зелень петрушки	49
Зелень укропа	31
Кабачки, цукини	22
Капуста белокочанная	20
Капуста брокколи	33
Капуста краснокочанная	27
Капуста цветная	26
Картофель	75
Картофель молодой	40
Кукуруза	102
Лук зеленый	22
Лук репчатый	33
Маслины	330
Масло кукурузное	899
Масло кунжутное	899
Масло оливковое	898
Масло подсолнечное	899
Морковь	35
Огурец	5
Перец болгарский сладкий	16
Помидор	10
Редис	25
Салат	15
Свекла	45
Сельдерей (зелень)	19
Тыква	29

Таблица мер и весов

Наименование продуктов	Вес продуктов в граммах		
	стакан	столовая ложка	чайная ложка
Жидкие и вязкие продукты			
Варенье	275	50	18
Вода	200	18	5
Масло растительное	190	17	5
Масло растопленное	185	17	5
Масло топленое	185	20	8
Мед	265	35	12
Молоко сгущенное	250	30	11
Молоко цельное	205	20	5
Сметана	210	25	10
Томатная паста	250	30	10
Уксус	200	15	5
Крупы и сыпучие продукты			
Геркулес	50	12	3
Изюм	155	25	7
Крупа гречневая	165	25	7
Крупа манная	160	25	8
Крупа перловая	180	25	8
Крупа пшеничная	170	25	8
Крупа ячневая	145	20	5
Мука пшеничная	130	25	8
Овсяные хлопья	80	14	4
Пшеничные хлопья	50	9	2
Рис	180	25	8
Сахар-песок	180	25	8
Сахарная пудра	140	25	10
Соль	220	30	10



БЛЮДА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ

- Информация о соотношении цвета и полезных веществах в продукте;
- Рекомендации по выбору продуктов на рынке и в магазине;
- Варианты рецептов с заменой ингредиентов;
- Необычные сочетания овощей и фруктов;
- Большое количество блюд с разными видами салатов

27
РЕЦЕПТОВ



ISBN 978-5-699-63569-6



9 785699 635696 >