



Пикантные овощные САЛАТЫ





*Пикантные овощные
салаты*

Содержание



4. Салат из яблок и грецких орехов
5. Пряный салат с капустой
6. Многослойный салат
7. Салат по-молдавски
8. Салат из цветной капусты
9. Салат из ананасов
10. Салат «Удивительный»
11. Салат «Летний»
12. Салат из стручковой фасоли
13. Салат из редьки и моркови
14. Салат из свеклы с сухофруктами
15. Венецианский салат
16. Овощной салат с курицей
17. Салат-коктейль
18. Салат из винограда
19. Салат с беконом
20. Салат из ветчины и овощей
21. Салат «Пикантный»
22. Салат с тунцом
23. Салат с сельдью
24. Салат из яблок и жареной рыбы
25. Салат «Золотая рыбка»
26. Салат с зеленым горошком
27. Салат из сыра и яблок
28. Салат из кривля
29. Авокадо с креветками
30. Овощной салат с кальмарами
31. Закуска из кальмаров с помидорами



САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ



Для этого салата вместо
тмина можно использовать
цедру апельсина.

- 200 г яблок
- 150 г грецких орехов
- 150 г корневого сельдерея
- 5—6 ст. ложек оливкового масла
или майонеза
- лимонный сок

Смешать нарезанные дольками
яблоки и натертый на крупной
терке корневой сельдерей,
добавить ядра грецких орехов.
Перемешать с майонезом,

растительным маслом
или уксусной заправкой.
Салат украсить дольками яблок,
сбрызнуть лимонным соком
и посыпать тмином.





ПРЯНЫЙ САЛАТ С КАПУСТОЙ

- 300 г белокочанной капусты
- 3 помидора
- 2 луковицы
- 1 стручок болгарского перца
- 2 зубчика чеснока
- 1 лимон
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- 3 ст. ложки растительного масла
- 3 ч. ложки сахара
- карри
- соль

Капусту нарезать соломкой и перетереть с небольшим количеством соли.

Перец нарезать вдоль полосками.

Лук и чеснок измельчить. Помидоры

нарезать крупными кусочками.

Подготовленные лук и чеснок обжарить с перцем в разогретом масле.

Выложить на сковороду с луком, чесноком и перцем капусту, кусочки помидоров, посыпать сахаром, солью и карри.

Выжать из половинки лимона сок, сбрызнуть им овощную смесь, влить немного воды и тушить в течение 10—15 минут на среднем огне, периодически помешивая.

Перед подачей к столу украсить пряный салат с капустой измельченной зеленью укропа и оформить веточками петрушки.



МНОГОСЛОЙНЫЙ САЛАТ

- 400 г белокочанной капусты
- 200 г твердого сыра
- 5 листьев салата
- 3 огурца
- 3 помидора
- 2 яйца
- 1 стручок болгарского перца
- 1 морковь
- 1 яблоко
- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка горчицы
- 1 ст. ложка сахара
- 2 ч. ложки 3%-ного уксуса
- перец черный молотый
- соль

Яйца нарезать мелкими кубиками. Белокочанную капусту нарезать тонкой соломкой и перетереть с небольшим количеством соли.

Яблоко натереть на крупной терке. Смешать натертое яблоко с капустой, сбрызнуть уксусом и поставить на 5—10 минут в прохладное место. Перец нарезать кольцами. Огурцы и помидоры нарезать кружками. Морковь натереть на терке. Сыр нарезать крупной соломкой. Сметану растереть с сахаром, соединить с горчицей и нарезанным яйцом, посолить, поперчить и перемешать. По краю блюда выложить листья салата, на них по кругу выложить капусту с яблоком и посолить. На капусту положить кольца перца, огурцы, тертую морковь, сыр и кружки помидоров. На середину блюда поставить блюдце со сметанно-горчичным соусом.

САЛАТ ПО-МОЛДАВСКИ

- 4 помидора
- 2 стручка болгарского перца
- 2 луковицы
- 10–12 оливок
- 1 пучок зелени петрушки
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка 3%-ного уксуса
- 1 ст. ложка сахара
- перец черный молотый
- соль



Прокалив подсолнечное масло в течение нескольких минут с половинкой репчатого лука, можно избавиться от его специфического запаха.

Помидоры нарезать кружками.
Лук и болгарский перец нарезать кольцами.
Уксус смешать с сахаром.
Приготовленной смесью сбрызнуть овощи.
Зелень петрушки измельчить.
Помидоры выложить в салатницу.
Посыпать солью и молотым перцем.

На помидоры выложить кольца лука и болгарского перца.

Полить растительным маслом, украсить оливками. Перед подачей к столу посыпать салат измельченной зеленью петрушки.



20 мин

- 500 г цветной капусты
- 1 пучок зелени петрушки
- 100 г грецких орехов
- 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка
- 3–4 ст. ложки сметаны
- 30 г сливочного масла
- 1 ст. ложка сахара
- перец черный молотый
- соль

Цветную капусту разделить на соцветия, залить холодной водой и оставить на 10–20 минут.

Подготовленную капусту варить в течение 10 минут.

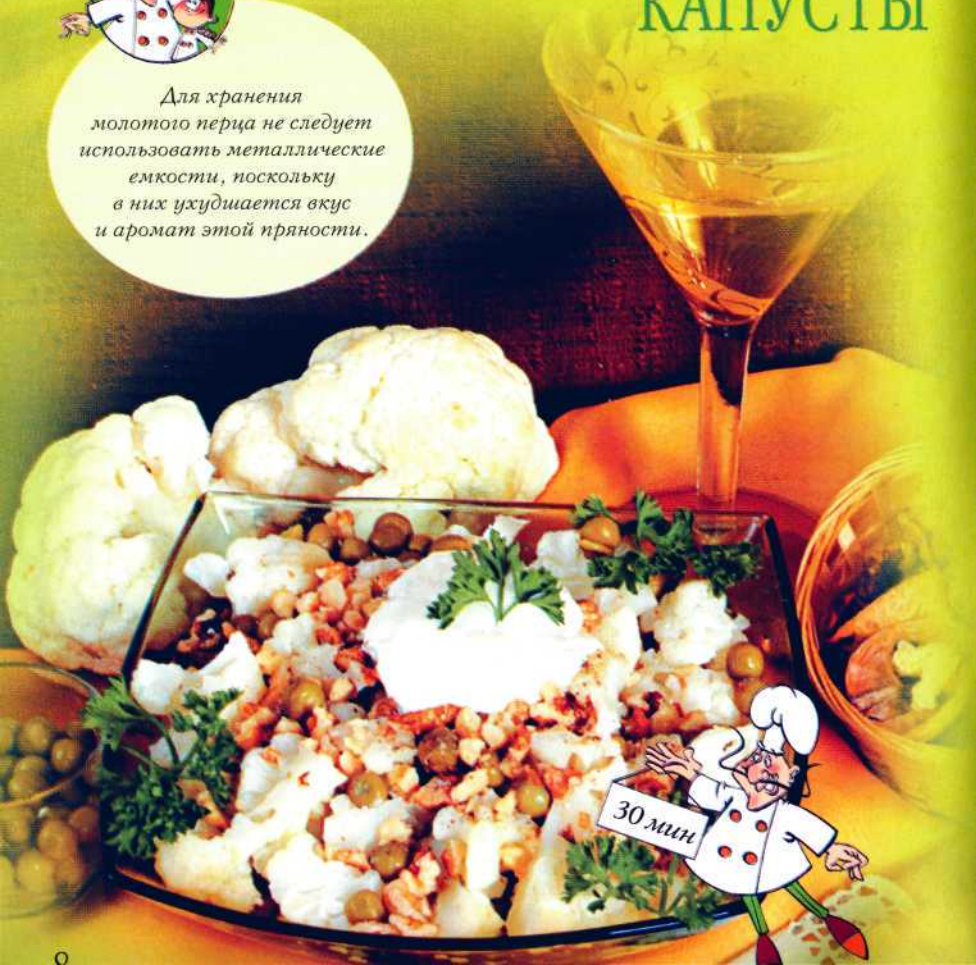
Откинуть капусту на дуршлаг, нарезать и обжарить в разогретом сливочном масле.

Грецкие орехи обжарить на сковороде без масла и измельчить. Капусту соединить с зеленым горошком, посолить, поперчить и перемешать. Добавить грецкие орехи. Сметану растереть с сахаром и солью. Приготовленным соусом заправить салат. Украсить салат измельченной зеленью петрушки.



Для хранения молотого перца не следует использовать металлические емкости, поскольку в них ухудшается вкус и аромат этой пряности.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



САЛАТ ИЗ АНАНАСОВ



20 мин

- 1 банка консервированных ананасов
- 2 апельсина
- 1 лимон
- 3 помидора

Для соуса:

- 3 ст. ложки сметаны
- 1 ч. ложка имбиря
- соль
- сахар

Для украшения:

- листья салата

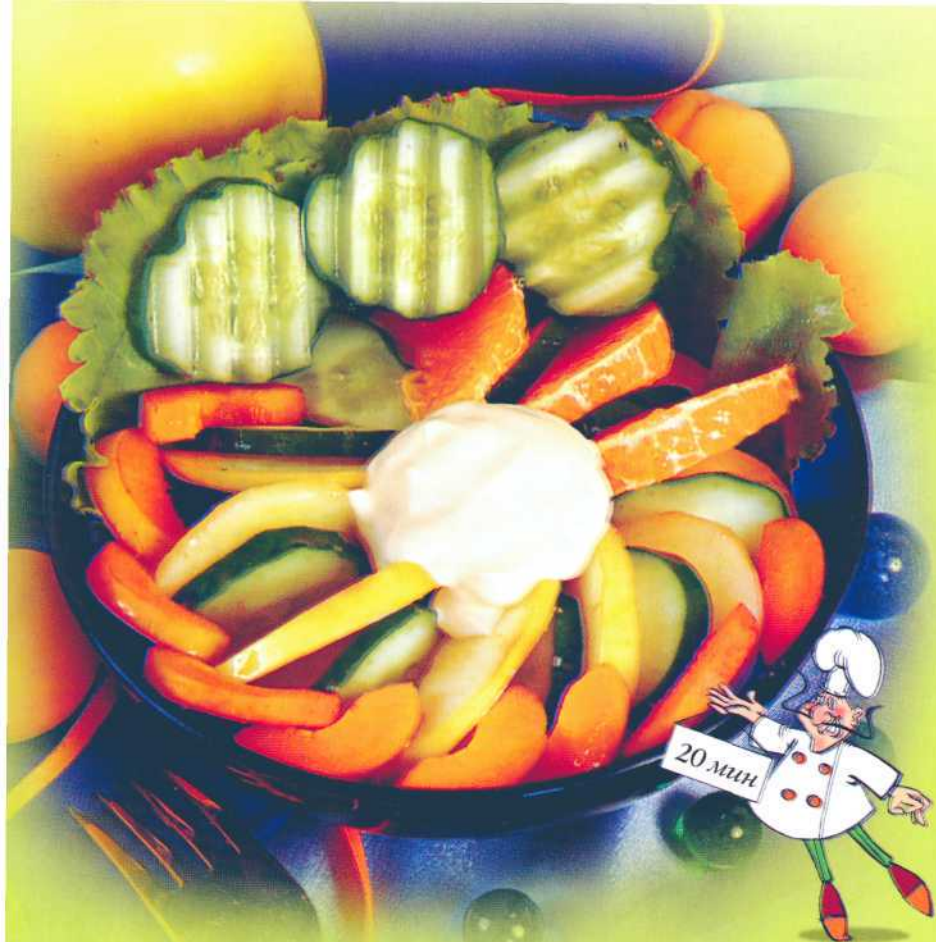
С ананасов сцедить жидкость, откинув на дуршлаг.

Апельсины очистить от кожуры и разделить на дольки. Соединить ананасы с апельсинами в глубокой посуде.

Соус: сметану смешать с имбирем и соком лимона, добавить сахар, соль, перемешать и охладить.

Помидоры нарезать небольшими дольками, выложить в посуду с ананасами и апельсинами, перемешать.

Сервировочное блюдо выстелить салатными листьями, выложить сверху салат, полить соусом.



САЛАТ «УДИВИТЕЛЬНЫЙ»

- 4 клубня картофеля
- 3 огурца
- 1 яблоко
- 1 апельсин
- 200 г абрикосов
- 3 ст. ложки майонеза
- 1 ст. ложка лимонного сока
- сахар
- листья зеленого салата
- соль

Отварной картофель нарезать тонкими ломтиками. Яблоко нарезать ломтиками. Огурцы вымыть, разрезать два из них

пополам вдоль. Половинки огурцов нарезать поперек ломтиками. Оставшийся огурец нарезать фигурными ломтиками. Апельсин разделить на дольки. Абрикосы нарезать ломтиками.

Листья салата разложить по салатникам.

Красиво выложить поверх листьев салата ломтики картофеля, яблока, огурцов, абрикосов. Майонез смешать с сахаром и лимонным соком, полученным соусом заправить салат. Украсить ломтиками огурца и дольками апельсина.

САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

- 5 помидоров
- 3 стручка болгарского перца
- 2 огурца
- 1 яблоко
- 1 пучок зеленого салата
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка винного уксуса
- соль

Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Болгарский перец

и листья салата нарезать тонкой соломкой. Яблоко натереть на крупной терке. Огурцы натереть на крупной терке. Смешать перец, огурцы, зеленый салат и яблоко, посолить. Для приготовления заправки смешать растительное масло и уксус. Заправить салат приготовленной смесью, перемешать. Перед подачей к столу украсить салат ломтиками помидора.



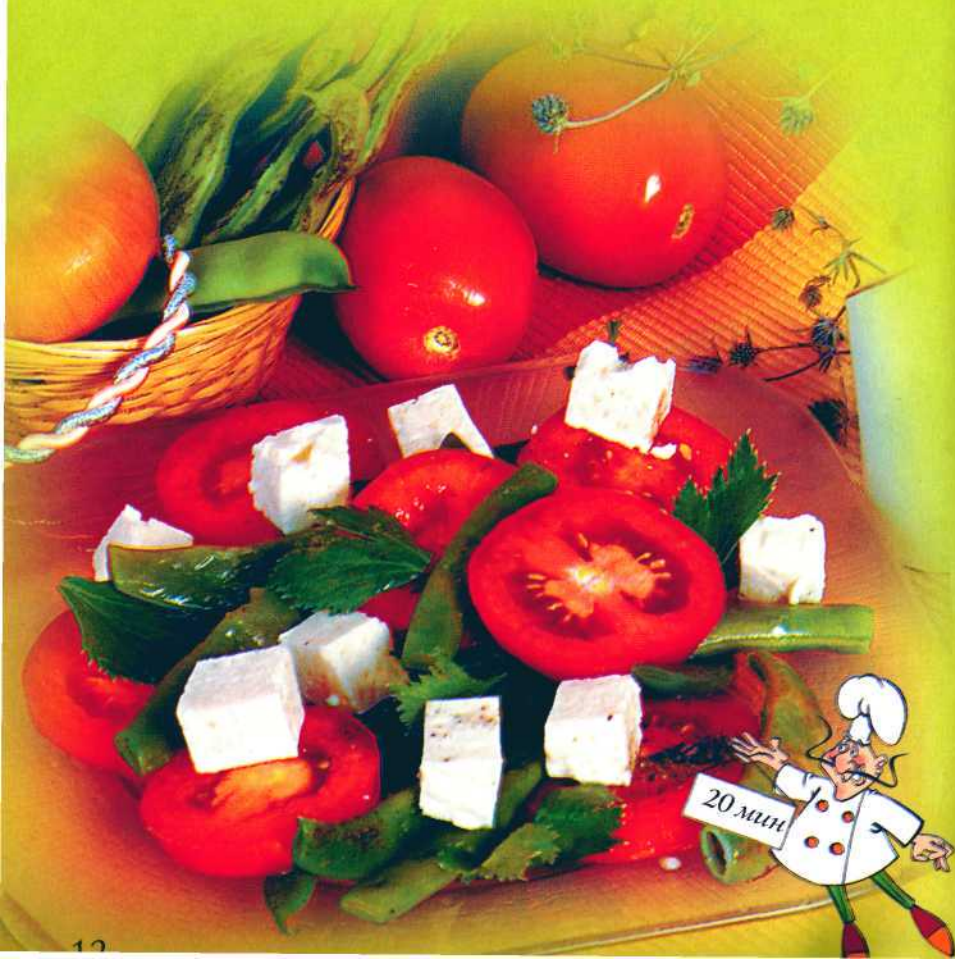
20 мин

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

- 400 г стручковой фасоли
- 200 г брынзы
- 3 помидора
- зелень сельдерея
- 2 ст. ложки растительного масла
- перец черный молотый
- соль

Фасоль нарезать кусочками длиной 5—6 см. На сковороду налить растительное масло и разогреть. Фасоль жарить на растительном

масле, помешивая, в течение 5—7 минут. Помидоры нарезать кружочками. Брынзу нарезать маленькими кубиками. Зелень сельдерея нарезать. Смешать фасоль, помидоры, брынзу и зелень сельдерея. Сбрызнуть лимонным соком. Посолить, поперчить, перемешать. Поставить салат на 10 минут в прохладное место. Разложить по тарелкам. Украсить листиками сельдерея.





30 мин

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ

- 3 моркови
- 1 редька
- 1 яблоко
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка белого винного уксуса
- лимонный сок
- 1 ч. ложка сахара
- соль

Морковь и редьку натереть на крупной терке.

Положить в миску с холодной подсоленной водой. Через 15 минут откинуть редьку на сито.

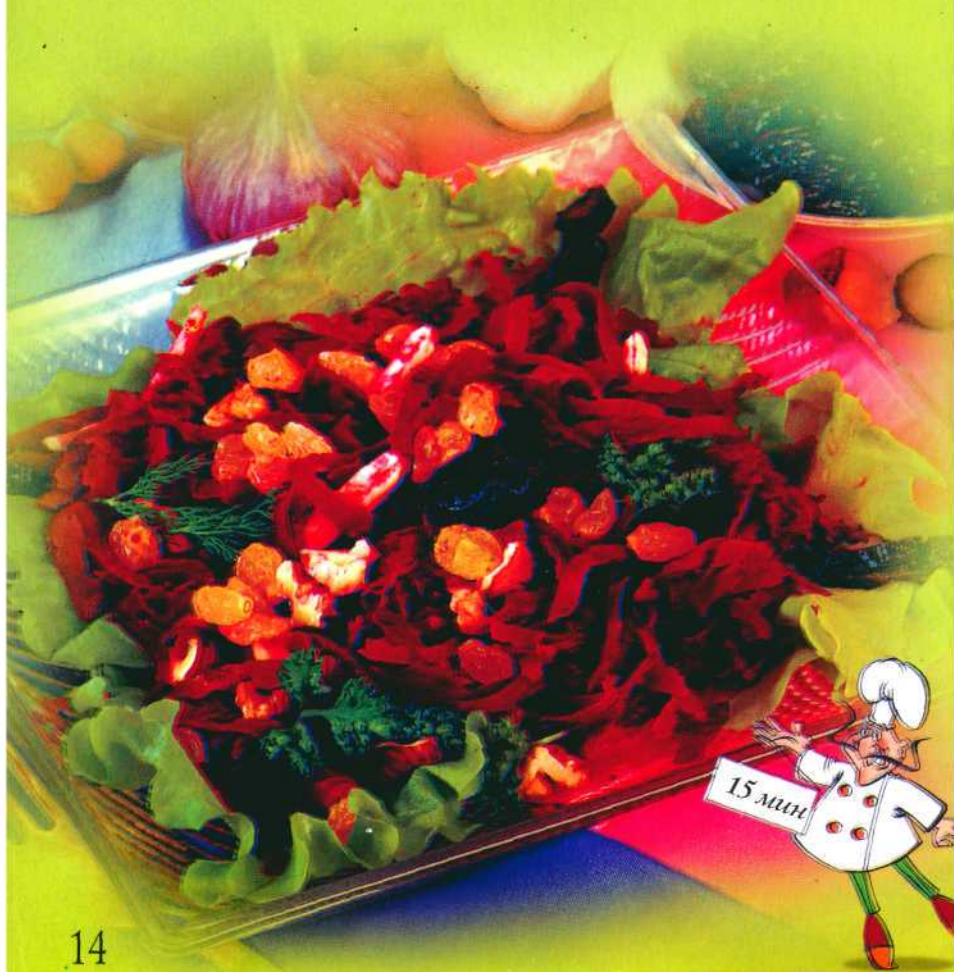
Яблоко натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком. Смешать морковь, редьку и яблоко. Посолить, добавить сахар и уксус, перемешать. Заправить растительным маслом.

Оставить на 15 минут в прохладном месте.

- 2 свеклы
- 100 г чернослива без косточек
- 100 г изюма без косточек
- 50 г очищенных грецких орехов
- 50 г очищенного фундука
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок зеленого салата
- зелень петрушки
- зелень укропа
- 2 ст. ложки растительного масла
- перец черный молотый
- соль

Вареную свеклу очистить, натереть на крупной терке. Чернослив нарезать небольшими кусочками. Чеснок мелко нарезать. Зелень укропа и петрушки мелко нарезать. Орехи нарубить. Смешать свеклу, чернослив, орехи, чеснок и зелень. Посолить, поперчить. Добавить масло, перемешать. Листья салата выложить на блюдо. Выложить сверху приготовленную смесь. Посыпать салат изюмом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СУХОФРУКТАМИ



ВЕНЕЦИАНСКИЙ САЛАТ



- 400 г куриного филе
- 100 г изюма
- 100 г кедровых орешков
- 1 апельсин
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка белого вина
- листья салата
- щепотка молотой гвоздики
- черный молотый перец
- соль

Из апельсина выжать сок и залить им изюм. Поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения и дать настояться 20 минут, затем жидкость слить.

Поджаривать кедровые орешки на сковороде без масла в течение 3 минут. Филе курицы отварить в кипящей подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками.

Смешать кусочки мяса, изюм и орешки, посолить, поперчить, посыпать молотой гвоздикой, полить вином, заправить оливковым маслом и перемешать.

Выстелить сервировочное блюдо подготовленными салатными листьями, сверху горкой выложить салат.



ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

- 500 г куриных грудок
- 300 г сыра
- 3 помидора
- 3 огурца
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки майонеза
- 1 ст. ложка горчицы
- зелень петрушки
- перец черный молотый
- соль

Куриные грудки промыть и варить в подсоленной воде до готовности. Филе нарезать полосками. Сыр натереть на мелкой терке. Огурцы нарезать соломкой, выложить в миску, посыпать солью и оставить на 10—15 минут.



Куриное мясо, предназначенное для приготовления салатов, следует закладывать в горячую воду. Так оно получается более нежным.

Каждый помидор нарезать крупными кусочками. Куриное филе соединить с огурцами, помидорами, измельченным сыром и чесноком, тщательно перемешать. Майонез перемешать с горчицей, заправить полученным соусом салат, посолить, поперчить и перемешать. Зелень петрушки мелко нарезать. Готовый салат посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ

- 300 г куриного филе
- 300 г твердого сыра
- 3 огурца
- 3 яйца
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка
- 4 ст. ложки майонеза
- перец черный молотый
- соль

Куриное филе варить в подсоленной воде до готовности.

Подготовленное филе нарезать соломкой и посыпать перцем.

Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить от скорлупы.

Отделить белки от желтков. Белки нарезать соломкой, а желтки натереть на терке. Огурцы нарезать тонкими полосками. Сыр натереть на терке. Чеснок измельчить.

Подготовленные продукты выложить в порционные креманки в следующем порядке: огурцы, кусочки курицы, яичный белок, чеснок, сыр. Каждый слой посолить и смазать небольшим количеством майонеза.

Украсить желтком и зеленым горошком.



40 мин



САЛАТ ИЗ ВИНОГРАДА

- 300 г копченого куриного мяса
- 200 г винограда без косточек
- 1 лимон
- 1 пучок зеленого салата
- 1 пучок зеленого лука
- зелень петрушки
- 2 ст. ложки растительного масла
- семена кунжута
- перец, черный молотый
- соль

Куриное мясо нарезать кусочками. Виноград вымыть, разрезать ягоды пополам.

Листья салата крупно нарезать.

Выложить их в миску.

Сбрызнуть половиной лимонного сока.

Зеленый лук, зелень петрушки мелко нарезать.

Смешать куриное мясо, виноград, зеленый лук и зелень петрушки.

Посолить, поперчить. Выложить на листья салата.

Для заправки оставшийся лимонный сок смешать с растительным маслом.

Полить салат заправкой. Посыпать семенами кунжута.





40 мин



САЛАТ С БЕКОНОМ

- 1 пучок рукколы
- 1 пучок листового салата
- 80–100 г кедровых орешков
- 8–10 полосок нарезанного бекона
- 2–3 ст. ложки растительного масла
- 120 г голубого сыра
- 3–4 перепелиных яйца
- 1 ст. ложка винного уксуса
- 4–6 ст. ложек оливкового масла
- щепотка прованских трав
- 10 горошин черного перца
- соль

Слегка обжарить кедровые орешки.
В сковородку влить растительное

масло и обжарить в нем бекон.
60 г сыра помять в тарелке,
добавить 1 ложку винного уксуса,
перемешать, затем 4–6 ст. ложек
оливкового масла, щепотку
прованских трав, черного перца,
немного соли. Перемешать
заправку.

Выложить листья салата
на большую тарелку, посыпать
кедровыми орешками, уложить
бекон, оставшийся сыр нарезать
кубиками и также положить
на листья салата. Вареные яйца
разрезать вдоль пополам и уложить
на салат. Полить салат заправкой.

- 200 г ветчины
- 200 г отварного риса
- 2 яйца
- 2 помидора
- 2 стручка болгарского перца
- 1 луковица
- зеленый салат
- зелень петрушки
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка горчицы
- соль

Ветчину нарезать небольшими кубиками.
Яйца сварить вкрутую. Нарезать небольшими ломтиками.

Помидоры нарезать ломтиками.
Болгарский перец нарезать соломкой.
Лук и зелень петрушки мелко нарезать. Листья салата нарезать полосками.
Несколько ломтиков яйца и помидора оставить для украшения, остальные смешать с рисом, ветчиной, болгарским перцем, луком, листьями салата и зеленью петрушки.
Смешать масло и горчицу, заправить приготовленной смесью салат.
Посолить, перемешать, поставить на 10—15 минут в прохладное место.
Перед подачей украсить ломтиками яйца и помидора.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ И ОВОЩЕЙ



САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»



40 мин



- 350 г филе морской рыбы
- 2 помидора
- 2 огурца
- 2 луковицы
- 1 лимон
- 1 пучок зелени петрушки и кинзы
- 2 лавровых листа
- 3 ст. ложки консервированной кукурузы
- 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка
- 2 ст. ложки масла растительного
- 3 горошины душистого перца
- перец черный молотый
- соль

Рыбное филе варить до готовности на слабом огне.

Готовое филе вынуть из бульона, остудить и нарезать небольшими кусочками.

Каждый помидор и огурец нарезать тонкими полукружьями.

Лук нарезать полукольцами.

Зелень петрушки и кинзы вымыть и измельчить.

Рыбу соединить с помидорами и огурцами, полукольцами лука, посолить и поперчить. Добавить консервированную кукурузу, зеленый горошек, заправить салат растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком и тщательно перемешать. Перед подачей украсить салат измельченной зеленью петрушки и кинзы.



САЛАТ С ТУНЦОМ

- 200 г консервированного в собственном соку тунца
- 3 яйца
- 1 огурец
- 100 г корня сельдерея
- 100 г маслин
- 2 ст. ложки майонеза
- листья салата
- соль

Вынуть из консервированного тунца кости, нарезать его кусочками и положить в глубокую миску. Огурец вымыть, нарезать кружочками. В миску с тунцом положить нарезанные корни

сельдерея и огурец, оставив несколько кружков для украшения. Одно яйцо нарезать кружками для украшения, остальные разрезать на 6 долек каждое и положить в миску к остальным ингредиентам. Маслины нарезать дольками, оставив несколько штук для украшения, положить в миску, посолить, добавить майонез и перемешать.

Выстелить листьями салата дно сервировочного блюда. Уложить салатную массу горкой на листья и украсить кружками огурца, яйца и половинками маслин.

САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ



- 1 большая селедка
- пучок зеленого листового салата
- 10 отварных перепелиных яиц
- пучок зеленого лука
- 3–4 ст. ложки растительного масла
- сок половины лимона
- 50 г сыра «Пармезан»

Мелко нарезать салат, уложить его на большую тарелку. Сверху положить разрезанные пополам

В этот салат можно порезать листья базилика, он добавит пикантности.

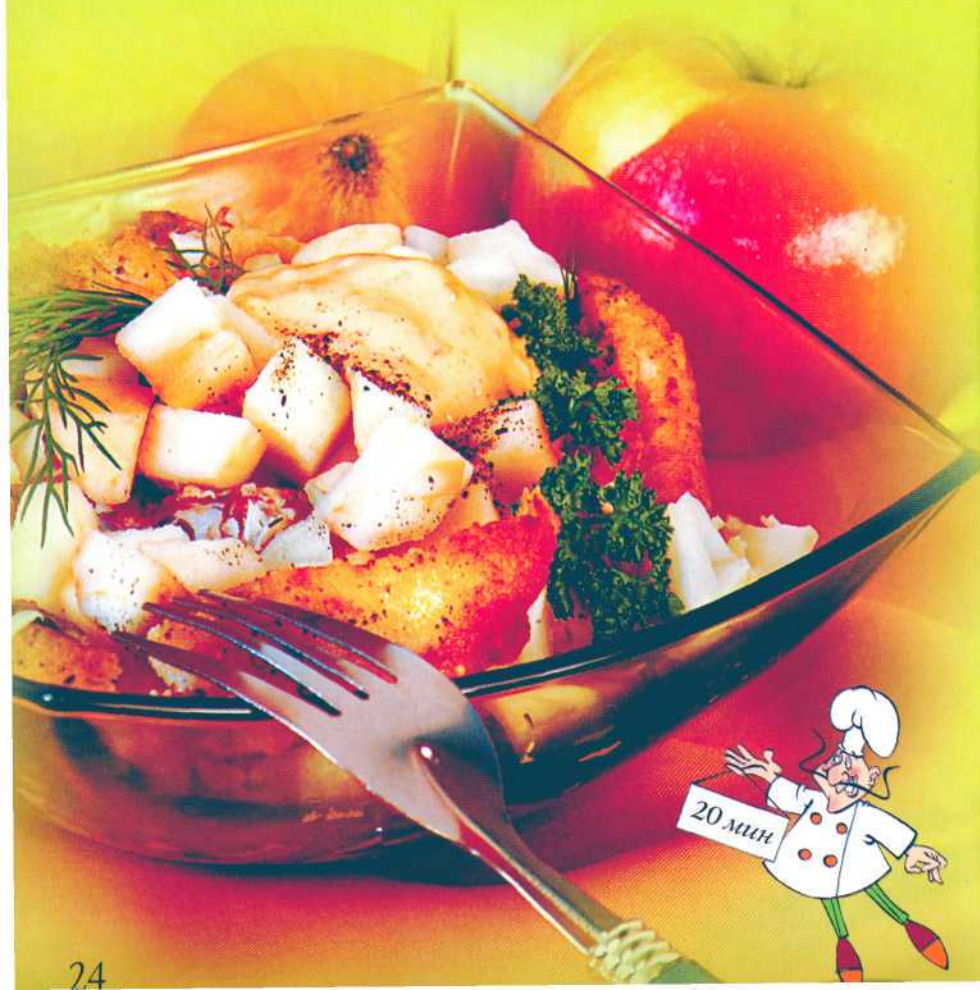
яйца, небольшими кусочками нарезанную сельдь, покрошить зеленый лук. Полить подсолнечным маслом и соком лимона, сверху посыпать «Пармезаном».



САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ЖАРЕНОЙ РЫБЫ

- 300 г филе морской рыбы
- 2 яблока
- 1 репчатый лук
- 3 ст. ложки соуса для рыбы
- 2 ст. ложки пшеничной муки
- 2 ст. ложки растительного масла
- зелень укропа
- зелень петрушки
- перец черный молотый
- соль

Филе рыбы нарезать большими кусками. Посолить, обвалять в муке. Жарить на сковороде в растительном масле по 3—4 минуты с каждой стороны. Остудить, нарезать небольшими кусочками. Яблоки нарезать кубиками. Лук мелко нарезать. Смешать рыбу, яблоки и лук. Посолить, поперчить. Перемешать, выложить в салатник. Добавить соус для рыбы. Украсить салат веточками петрушки и укропа.





САЛАТ «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

- 500 г копченой скумбрии
- 200 г квашеной капусты
- 200 г китайской капусты
- 3–4 клубня картофеля
- 2 яблока
- зелень укропа
- 2 ст. ложки растительного масла
- лимонный сок
- соль

Скумбрию выпотрошить, отрезать голову и плавники. Нарезать поперек небольшими кусочками.

Картофель отварить в подсоленной воде.

Остудить, очистить, нарезать кубиками.

Яблоки нарезать дольками, сбрызнуть лимонным соком.

Листья китайской капусты разложить по тарелкам.

Выложить на них дольки яблок, квашеную капусту и картофель.

Полить растительным маслом.

Выложить сверху кусочки скумбрии.

Украсить салат веточками укропа.



САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

- 200 г замороженных креветок
- 200 г консервированного зеленого горошка
- 150 г риса
- лук-порей
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки майонеза
- лимонный сок
- соль

Креветки положить в кипящую подсоленную воду, варить 3—4 минуты.

Рис промыть в теплой воде. Варить 20 минут, откинуть на сито, остудить. Лук-порей нарезать кольцами. Чеснок измельчить. Смешать рис, зеленый горошек, лук-порей и чеснок, посолить. Выложить приготовленную смесь в салатницу. Разложить сверху креветки. Смешать майонез с лимонным соком. Перед подачей к столу заправить салат полученным соусом.

САЛАТ ИЗ СЫРА И ЯБЛОК

- 300 г замороженных креветок
- 150 г твердого острого сыра
- 5–6 ст. ложек майонеза
- 70 г грецких орехов
- 2 яблока
- зелень петрушки
- корень хрена
- лимонный сок
- перец черный молотый
- соль

Креветки положить в кипящую подсоленную воду, варить 3 минуты. Яблоки нарезать дольками,

сбрызнуть лимонным соком. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Орехи обжарить на сковороде без добавления масла, нарубить. Яблоки выложить на плоское блюдо. На каждую дольку яблока положить ломтик сыра. Выложить сверху креветки. Корень хрена натереть на мелкой терке. Смешать майонез с тертым хреном. Полученным соусом полить салат. Салат поперчить, посыпать орехами, украсить листиками петрушки.



20 мин

САЛАТ ИЗ КРИЛЯ

- 2–3 клубня картофеля
- 200 г китайской капусты
- 150 г консервированного мяса криля
- 100 г консервированной кукурузы
- 70 г маслин без косточек
- 1 помидор
- репчатый лук
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль

Картофель отварить, очистить.
Нарезать кубиками.
Помидор нарезать кубиками.

Капусту разобрать на листья.
Нарезать небольшими кусочками.
Мясо криля размять вилкой.
Маслины нарезать кольцами.
Лук мелко нарезать.
Смешать картофель, помидор,
капусту, лук, кукурузу и маслины.
Затем посолить, добавить
растительное масло, перемешать.
Поставить на 10–15 минут
в прохладное место. Выложить
приготовленную смесь на блюдо.
Выложить сверху мясо криля.





20 мин

АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ

- 250 г авокадо
- 160 г креветок в панцире
- 70 г лимона
- 14 г зелени
- 30 г китайского салата
- 60 г соуса «Калипсо»
- 16 г маслин

Для соуса:

- 5 ст. ложек майонеза
- 25 г кетчупа
- 100 мл бренди
- 25 мл ананасового сока

Креветки отварить, отделить панцирь от мякоти.

Авокадо разделить на две равные половинки, очистить от кожицы и удалить косточку. Затем выложить авокадо на салатный лист, сбрызнуть

соком лимона. В ложбинку авокадо выложить креветки, заправленные соусом «Калипсо».

Фаршированное авокадо украсить зеленью, долькой лимона и маслиной.

Соус «Калипсо»: смешать все предложенные ингредиенты.



Авокадо особенно полезен для людей, страдающих повышенной кислотностью желудка.



ОВОЩНОЙ САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

- 300 г очищенных кальмаров
- 2 моркови
- 2 соленых огурца
- 3—4 клубня картофеля
- 2 яйца
- 3 ст. ложки сметаны
- 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка
- лимонный сок
- перец черный молотый
- соль

Кальмары вымыть, сбрызнуть лимонным соком и варить в подсоленной воде в течение 5—7 минут. Кальмары нарезать тонкой соломкой. Картофель отварить и нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, нарезать



Чтобы сохранить большее количество питательных веществ в клубнях картофеля, их нужно отваривать в мундире или на пару.

кружочками. Морковь нарезать тонкой соломкой. Соленые огурцы нарезать кубиками. Кальмары выложить в салатницу, посолить, поперчить и смешать с консервированным зеленым горошком. Добавить морковь, картофель, соленые огурцы и перемешать. Заправить салат майонезом и перемешать. Перед подачей украсить кружочками яиц.

ЗАКУСКА ИЗ КАЛЬМАРОВ С ПОМИДОРАМИ

- 2 кальмара
- 2 помидора
- 3 дольки чеснока
- 6—7 маслин без косточек
- 1/2 лимона
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 пучок зелени петрушки
- красный молотый перец
- соль



*Соевый соус
добавляет соленость
блюдам, усиливает аппетит
и вкусовые ощущения.*

Кальмары очистить и нарезать кольцами. Помидоры нарезать мелкими кубиками. Очищенный чеснок нарезать соломкой. Маслины нарезать кусочками. Зелень петрушки нашинковать. На разогретую сковороду с маслом

выложить кальмары и слегка обжарить. Добавить помидоры, чеснок, маслины, зелень петрушки, соль, перец, сбрызнуть лимонным соком и тушить на слабом огне до тех пор, пока кальмары не станут мягкими. Закуску охладить.



20 мин



Овощные салаты должны быть на столе круглый год. Это требование не случайно, оно обусловлено совершенно особой ролью овощей в питании человека, разнообразием функций, которые они выполняют.

Прежде всего овощи служат источником углеводов, минеральных веществ и витаминов. Овощные салаты не только полезны, но и вкусны — это простые и изысканные блюда, уместны в любой обстановке и в любое время: на завтрак перед напряженным рабочим днем, на семейном ужине и, конечно же, на праздничном столе. Каждая кухня мира предлагает свои варианты и рецепты восхитительных овощных салатов.

В предлагаемой книге отобраны самые пикантные салаты, которые непременно порадуют вас и вашу семью своей необычностью и оригинальностью.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 5-699-17300-5

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

Дизайн оформления Н.Кудря

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах,

и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена!

По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги

обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.natahaus.ru

ПИКАНТНЫЕ ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

Ответственный редактор *Т. Радина*

Редактор *А. Братушева*

Художественный редактор *Н. Кудря*

Технический редактор *М. Печковская*

Компьютерная верстка *С. Карпукhin*

Корректор *О. Супрун*

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

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»

E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы

и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495)

745-28-87 (многоканальный), e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт:

www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала

Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная,

д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1,

литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стач-

ки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург»,

ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,

ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,

ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым»

ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Подписано в печать 29.01.2007

Формат 60х100^{1/16}. Гарнитура «Светлана». Печать офсетная. Бумага мелованная.

Усл. печ. л. 2,22. Доп. тираж 7000. Заказ 77.

Отпечатано с готовых диапозитивов на ОАО «Альянс «Югполиграфиздат»,

Полиграфкомбинат «Офсет». 400001, г. Волгоград, ул. КИМ, 6.

Тел./факс (8442) 97-48-21, 97-49-40. E-mail: ipk-ofset@t-k.ru