



ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ ИЗ СВЕКЛЫ

Людмила Дубровская

**Лучшие рецепты салатов
из свеклы. Сборник**

«Издательские решения»

Дубровская Л. А.

Лучшие рецепты салатов из свеклы. Сборник /
Л. А. Дубровская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-902647-7

В книге собраны лучшие рецепты салатов из красной свеклы. Блюда из свеклы обладают лечебно-диетическими свойствами, оказывают положительное влияние на обмен веществ и кроветворение. Комплекс витаминов в сочетании с железом, кобальтом, фолиевой кислотой и аминокислотами позволяет использовать ее в качестве средства для лечения малокровия. Особенно полезно употреблять свеклу в салатах, винегретах, свекольниках страдающим ожирением, гипертонической болезнью, заболеваниями печени и почек.

ISBN 978-5-44-902647-7

© Дубровская Л. А.
© Издательские решения

Содержание

Салат из свеклы, селедки и яблок ¹	6
Пищевые ингредиенты, которые будут нужны	7
А теперь готовим Салат из свеклы, селедки и яблок	8
Салат «Селедка в жилетке» ²	9
Пищевые ингредиенты, которые будут нужны	10
А теперь готовим Салат «Селедка в жилетке»	11
Свекольный салат с грушей, морковью, тыквой и зёрнами граната ³	12
Пищевые ингредиенты, которые будут нужны	13
А теперь готовим Свекольный салат с грушей, морковью, тыквой и зёрнами граната	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Лучшие рецепты салатов из свеклы

Сборник

Составитель Людмила Александровна Дубровская

ISBN 978-5-4490-2647-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Салат из свеклы, селедки и яблок¹



¹ <http://tasty-video.com/salatu/salat-iz-svekly-seledki-i-yablok>

Пищевые ингредиенты, которые будут нужны

Свекла – 300 г.

Филе селедки – 100 г.

Зеленое яблоко – 1 шт.

Лук – 1 шт.

Растительное масло – 2 ст. л.

Зерновая горчица – 1 ч.л.

Уксус – 1 ч.л.

Соль, перец – по вкусу.

А теперь готовим Салат из свеклы, селедки и яблок

Этап 1. Свеклу помыть, плотно завернуть в фольгу, и запечь в духовке 1—1,5 часа в зависимости от размера свеклы (или можно отварить свеклу в кастрюле). Остудить и очистить. Затем порезать тонкой соломкой.

Этап 2. Филе селедки порезать небольшими длинными кусочками.

Этап 3. Яблоко очистить от кожуры, порезать тонкой соломкой.

Этап 4. Лук почистить, порезать полукольцами. Залить кипятком на две минуты (это делается, для того чтобы лук стал менее острый, можно этого не делать). Затем воду слить.

Этап 5. Для заправки смешать растительное масло, горчицу, уксус.

Этап 6. Положить в салатник свеклу, селедку, яблоко, лук. Полить заправкой, перемешать.

Этап 7. Желательно чтобы салат настоялся примерно 20—30 минут.

Салат «Селедка в жилетке»²



² <http://tasty-video.com/salatu/salat-seledka-v-zhiletke>

Пищевые ингредиенты, которые будут нужны

Картофель – 3—4 шт.

Морковь – 2 шт.

Свекла – 1 шт.

Филе сельди – 450 г.

Яйца – 4 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Сыр колбасно-копченый – 120 г.

Свежий укроп – маленький пучок.

Сметана 20% – 200 мл.

Майонез – 100 мл.

Помидорки черри – 2—3 шт. (для украшения).

Соль – по вкусу.

А теперь готовим Салат «Селедка в жилетке»

Этап 1. Отварить картофель, морковь, свеклу, остудить и очистить от кожуры. Затем натереть на мелкой терке по отдельности.

Этап 2. Яйца отварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить от скорлупы и часть яиц нарезать кольцами для украшения. Остальные яйца натереть на мелкой терке.

Этап 3. Копченый сыр натереть на мелкой терке.

Этап 4. Репчатый лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Положить лук в небольшую миску, залить кипящей водой, накрыть крышкой и оставить на 10—15 минут. Затем откинуть на сито, промыть под струей холодной воды, дать стечь жидкости. Вновь переложить лук в миску и залить уксусом, разведенным водой (уксус 9%-ный 1 часть и 2 части кипяченой холодной воды, например, 2 столовые ложки уксуса и 4 столовые ложки воды). Так лук будет мариноваться.

Этап 5. Филе сельди небольшую часть нарезать тонкими ломтиками для украшения верха салата, а остальную нарезать мелкими кусочками, которые пойдут на прослойку в салате.

Этап 6. Часть укропа мелко нарезать.

Этап 7. Приготовить соус, смешав сметану и майонез (их соотношение можно регулировать по собственному вкусу).

Этап 8. Картофель, половину рубленого укропа и немного соуса смешать. Картофельный слой готов.

Этап 9. Нарезанную кусочками сельдь, лук, вторую половину рубленого укропа и немного соуса смешать. Селедочный слой готов.

Этап 10. Морковь, половину натертого сыра и немного соуса смешать. Морковный слой готов.

Этап 11. Свеклу смешать с майонезом.

Этап 12. Рубленое яйцо, вторую половину сыра и немного соуса смешать. Яичный слой готов.

Этап 13. Салат собирается слоями в виде горки: картофельный слой, селедочный слой, морковный слой, Свекольный слой, яичный слой.

Этап 14. Верх салата украсить так: Присыпать рубленным яйцом, уложить ломтики селедки, по краю украсить кольцами яйца и ломтиками черри, добавить веточки зелени.

Свекольный салат с грушей, морковью, тыквой и зёрнами граната³



³ <http://edaia.ru/233-svekolnyy-salat-s-grushey-morkovyu-tykvoy-i-zyornami-granata.html>

Пищевые ингредиенты, которые будут нужны

Свекла – 200 г.

Морковь – 100 г.

Тыква – 200 г.

Груша – 1 шт.

Зёрна граната (можно заменить вяленой клюквой, изюмом) – 2 ст. л.

Лимонный сок – 2 ст. л.

Апельсиновый сок – 2 ст. л.

Тыквенное масло – 1 ст. л.

Семечки тыквенные – 2 ст. л.

Морская соль – по вкусу

Соль, перец – по вкусу.

А теперь готовим Свекольный салат с грушей, морковью, тыквой и зёрнами граната

Этап 1. Овощи помыть, очистить от кожуры.

Этап 2. Выдавить сок из лимона и апельсина.

Этап 3. Натереть на тёрке с «корейской» нарезкой, или нашинковать овощи тонкой соломкой.

Этап 4. Добавить зерна граната (вяленую клюкву или изюм, предварительно замоченный на 10 минут в горячей воде и промытый в холодной).

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.