



# **ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ ИЗ СВЕКЛЫ**

# Людмила Александровна Дубровская

## Лучшие рецепты салатов из свеклы. Сборник

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28953950](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28953950)*

*ISBN 9785449026477*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Салат из свеклы, селедки и яблок	1	5
Пищевые ингредиенты, которые будут нужны		6
А теперь готовим Салат из свеклы, селедки и яблок		7
Салат «Селедка в жилетке»	2	8
Пищевые ингредиенты, которые будут нужны		9
А теперь готовим Салат «Селедка в жилетке»		10
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 яблок<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> <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»<sup>2</sup>



---

<sup>2</sup> <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 рубленым яйцом, уложить ломтики селедки, по краю украсить кольцами яйца и ломтиками черри, добавить веточки зелени.

# Свекольный салат с грушей, морковью, тыквой и зёрнами граната<sup>3</sup>



## **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.