



ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ ИЗ КАПУСТЫ

Сборник

Людмила Дубровская
Лучшие рецепты салатов
из капусты. Сборник

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28954173
ISBN 9785449027467*

Аннотация

Салаты с капустой очень популярны и очень разнообразны. В ход идут абсолютно все сорта капусты – кочанная (белая и красная), цветная, брюссельская, брокколи, кольраби. Каждый из сортов по-своему хорош, и каждый содержит целый спектр полезных для организма веществ, переоценить которые трудно. В данном сборнике – рецепты множества салатов с капустой на любой вкус, от легких, освежающих и диетических до весьма сытных, изысканных и праздничных.

Содержание

Салат «Угоди жене»1	5
Пищевые ингредиенты, которые будут нужны	6
А теперь готовим Салат «Угоди жене»	7
Салат с морепродуктами «Шторм»2	8
Пищевые ингредиенты, которые будут нужны	9
А теперь готовим Салат с морепродуктами	10
«Шторм»	
Салат с креветками и авокадо3	11
Пищевые ингредиенты, которые будут нужны	12
А теперь готовим Салат с креветками	13
и авокадо	
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Лучшие рецепты салатов из капусты Сборник

Составитель Людмила Дубровская

ISBN 978-5-4490-2746-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Салат «Угоди жене»¹



¹ <http://vareniikof.ru/salaty/125860-salat-ugodi-zhene.html>

Пищевые ингредиенты, которые будут нужны

Кальмары – 5 шт.

Лук-порей – небольшое количество, по вкусу.

Капуста пекинская – 200 г.

Яйца перепелиные – 5 шт.

Для заправки:

Лимонный сок – 1 ст. л.

Горчица – 1 ч.л.

Майонез или растительное масло – 150 г.

Соль – по вкусу.

А теперь готовим Салат «Угоди жене»

Этап 1. Кальмары хорошенько очистить и отварить в подсоленной воде 2—3 минуты. Затем нарезать тонкой соломкой.

Этап 2. Капусту мелко нашинковать и слегка обмять, посолить.

Этап 3. Лук-порей нарезать очень тонкой соломкой.

Этап 4. Отварить перепелиные яйца, остудить в холодной воде и очистить от скорлупы.

Этап 5. Все подготовленные продукты сложить в салатник и перемешать. Заправить лимонным соком смешанным с горчице и растительным маслом, а можно просто майонезом.

Этап 6. Сверху украсить перепелиными яйцами.

Салат с морепродуктами «Шторм»²



² <http://i.ovkuse.ru/blogs/kulinarija/salat-s-moreproduktami-shtorm.html>

Пищевые ингредиенты, которые будут нужны

Морской коктейль (варено-мороженный) – 0,5 кг.

Пекинская капуста (нежная часть листа; средняя) – 0,5 вилок.

Авокадо – 1 шт.

Огурец – 1 шт.

Лук красный – 1 шт.

Масло растительное (для заправки -2 ст. л., для жарки-1 ст. л.) – 3 ст. л.

Рыбный соус – 1 ч.л.

Лимонный сок – 1 ст. л.

Соус чили – по вкусу.

Смесь перцев (мельница; по вкусу).

Чеснок – 1 зубчик.

Соль – по вкусу.

Розмарин – щепотка.

Укроп – 20 г.

Сахар – 0,5 ч.л.

А теперь готовим Салат с морепродуктами «Шторм»

Этап 1. Морской коктейль разморозить.

Этап 2. Чеснок мелко порезать. На сковороде разогреть масло, добавить чеснок и розмарин, чуть обжарить. Добавить морской коктейль, прогреть 2—3 минуты. Дать остыть. Жидкость слить в отдельную посуду, она пригодится для приготовления заправки.

Этап 3. Авокадо очистить, разрезать пополам и удалить косточку, порезать брусочками, сбрызнуть лимонным соком.

Этап 4. Огурец порезать небольшими брусочками или половинками кружков. Добавить мелко порезанный укроп.

Этап 5. Нежную часть листа пекинской капусты порвать. Можно взять салат «Айсберг», вкус салата будет нежнее.

Этап 6. Лук порезать полукольцами. Если лук не сладких сортов, то залить на 2—3 минуты слегка подслащенным кипятком.

Этап 7. Все подготовленные продукты смешать, добавить остывшие морепродукты. Посолить.

Этап 8. В маленькую емкость налить чайную ложку рыбного соуса. Добавить растительное масло, 2—3 ст. л. жидкости, оставшейся от приготовления морского коктейля, соус чили, смесь перцев, сахар. Перемешать.

Этап 9. Заправить салат заправкой, перемешать.

Салат с креветками и авокадо³



³ <http://vseokyxne.com/8497-salat-s-krevetkami-i-avokado.html>

Пищевые ингредиенты, которые будут нужны

Креветки очищенные – 500 г.

Авокадо – 1 шт.

Пекинская капуста – 300 г.

Майонез – 2—3 ст. л.

Огурец свежий – 1 шт.

Соль – по вкусу.

Салатные листья – 6—7 шт.

А теперь готовим Салат с креветками и авокадо

Этап 1. Креветки обжарить на сливочном масле со специями.

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.