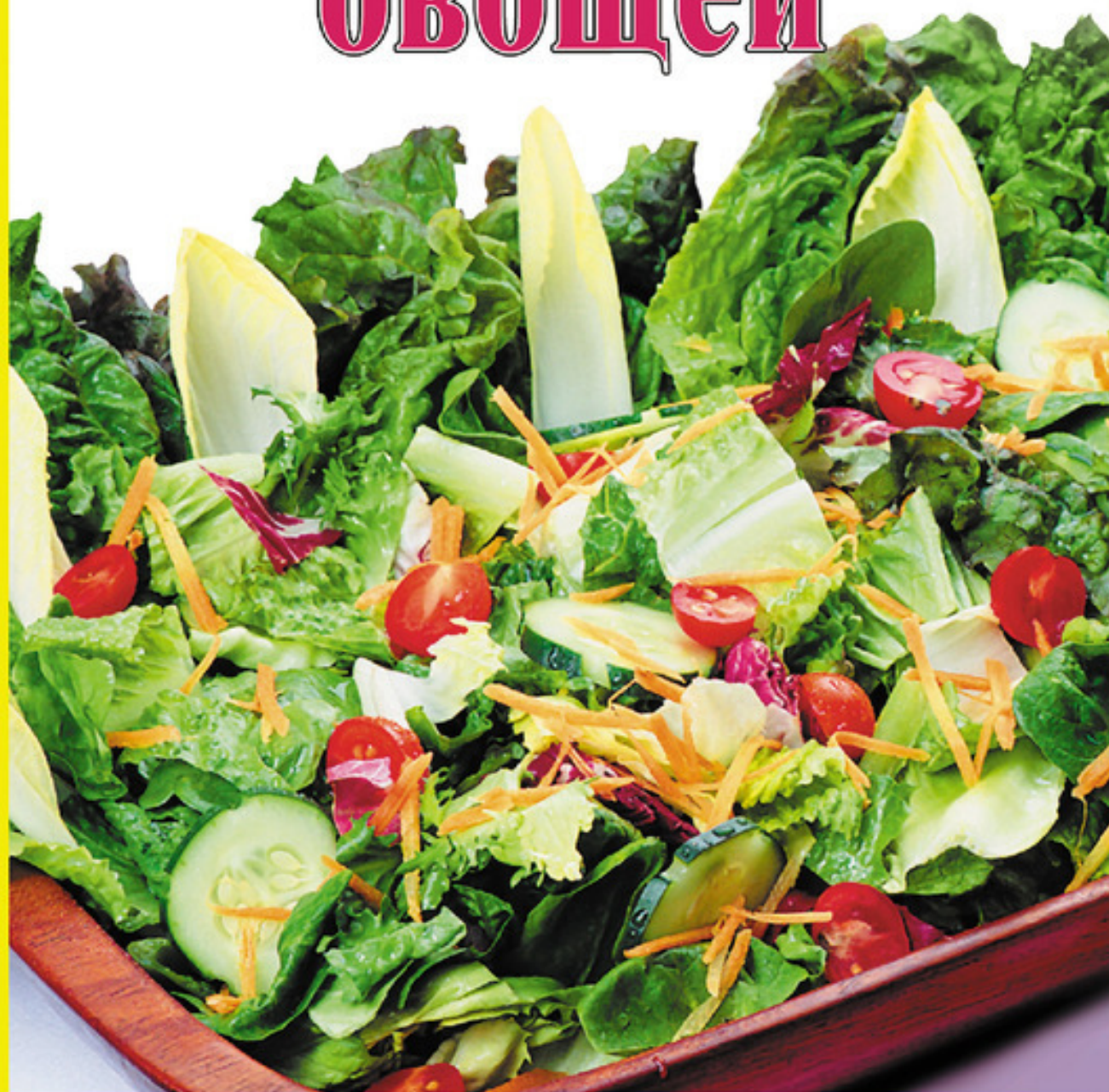




Оригинальные блюда из обычных овощей



Быстро, вкусно, просто

**Оригинальные блюда
из обычных овощей**

«Издательство АСТ»

2011

Оригинальные блюда из обычных овощей / «Издательство АСТ»,
2011 — (Быстро, вкусно, просто)

Высокое содержание витаминов и их разнообразный состав делают овощи незаменимыми продуктами питания, играющими решающую роль в регулировании аминокислотного, жирового и углеводного обменов в организме человека. Эта книга поможет вам приготовить множество полезных овощных блюд, способных удовлетворить вкусы даже самых привередливых гурманов.

, 2011

© Издательство АСТ, 2011

Содержание

Овощи в питании	5
Салаты из овощей	6
Салат «Ассорти»	6
Салат из зеленого лука с гранатом	7
Салат зеленый с сыром и сливками	8
Салат зеленый с огурцами и яйцом	9
Салат из белого редиса	10
Салат из белокочанной капусты	11
Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	12
Салат из белокочанной капусты с редькой и морковью	13
Салат из белокочанной капусты с хреном и укропом	14
Салат из белокочанной капусты с чесноком	15
Салат из брюссельской капусты с зеленым горошком и тмином	16
Салат из запеченного сладкого перца с луком	17
Салат из зелени петрушки с луком и яйцами	18
Салат из кальмаров с картофелем и солеными огурцами	19
Салат из красного редиса	20
Салат из капусты с копченой рыбой и сыром	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Оригинальные блюда из обычных овощей

Составитель Костина Дарья

Овощи в питании

Пищевое значение овощей определяется высоким содержанием в них легкоусвояемых углеводов, органических кислот, витаминов, ароматических и минеральных веществ, разнообразное сочетание которых обуславливает вкус, окраску и запах этой полезной продукции.

Содержащиеся в них пектиновые вещества способны выводить из организма токсины. Овощи обладают антибактериальными свойствами; овощи повышают моторику кишечника и способствуют выделению из организма холестерина. Запах, внешний вид и вкус овощей оказывают стимулирующее действие на аппетит, секреторную функцию желудка, печени, поджелудочной железы и улучшают пищеварение.

В овощах много физиологически важных солей железа, калия, кальция, магния и фосфора. При пищеварении минеральные вещества образуют соединения со щелочными свойствами. Овощная пища способствует поддержанию слабощелочной реакции крови и нейтрализует вредное влияние кислотных веществ, содержащихся в мясе, хлебе и жирах. Включение овощей в рацион делает его гармоничным, препятствует возникновению желудочно-кишечных и других заболеваний.

Листья петрушки, зеленый горошек, лук, капуста, пастернак богаты фосфором; листовые овощи и корнеплоды – калием; салат, свекла, огурцы, томаты – железом; цветная капуста, салат, шпинат – кальцием.

Высокое содержание витаминов и их разнообразный состав делают овощи незаменимыми продуктами питания, играющими решающую роль в регулировании аминокислотного, жирового и углеводного обменов в организме человека.

Различные овощные диеты и разгрузочные дни позволяют многим желающим сбросить лишние килограммы и укрепить свое здоровье. Вот почему овощи – желанные гости на нашем столе.

Эта книга поможет вам приготовить множество полезных овощных блюд, способных удовлетворить вкусы даже самых привередливых гурманов.

Готовьте на здоровье!

Салаты из овощей

Салат «Ассорти»

● *3 огурца, 4–5 помидоров, 6 сладких перцев, 2 небольшие луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ч. ложки уксуса, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, перец – соломкой, лук – полукольцами. Если лук очень острый, то его нужно перемешать с солью, залить водой и оставить в ней на 5–10 минут, после чего откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Заправить салат растительным маслом, молотым перцем, уксусом. При подаче салат посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из зеленого лука с гранатом

● *1 пучок зеленого лука, зерна 2 гранатов, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.*

Зеленый лук мелко нарезать, смешать с зернами граната, посолить и заправить сметаной.

Салат зеленый с сыром и сливками

● *400 г листьев зеленого салата, 1 стакан тертого твердого сыра, 5 ст. ложек лимонного сока, 2/3 стакана сливок, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Тертый сыр соединить с лимонным соком, сливками и молотым перцем и растереть до тех пор, пока не получится однородная масса. Листья салата промыть, нарезать соломкой, заправить сырной массой, тщательно перемешать, выложить на блюдо и подать на стол.

Салат зеленый с огурцами и яйцом

● *250 г зеленого салата, 2 огурца, 1 вареное яйцо, 5 ст. ложек сметаны, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.*

Листья салата нарезать крупными кусками, огурцы – тонкими кружками, смешать их, заправить сметаной, посолить, перемешать и переложить в салатник. Украсить небольшими листьями зеленого салата и ломтиками сваренного вкрутую яйца, сверху посыпать зеленью укропа.

Салат из белого редиса

● *200 г очищенного белого редиса, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, несколько листиков зеленого салата, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или укропа, 1 вареное яйцо, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.*

Вымытый и очищенный от хвостиков белый редис нарезать тонкими кружками, смешать с зеленым луком, заправить сметаной и солью. Положить салат в салатник и украсить дольками сваренного вкрутую яйца и листьями зеленого салата, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из белокочанной капусты

● 400 г белокочанной капусты, 1 маленькая вареная свекла, 1 небольшое свежее яблоко, 1 крупная морковь, 1 ст. ложка изюма, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки зеленого лука, ½ ч. ложки лимонной цедры, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и перетереть. Очищенное от сердцевины яблоко натереть на крупной терке. Морковь и свеклу очистить и нарезать тонкой соломкой. Добавить к капусте подготовленные яблоко, морковь, свеклу и изюм, полить майонезом и перемешать. При подаче посыпать лимонной цедрой и мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком

● *500 г белокочанной капусты, ½ стакана консервированного зеленого горошка, 1 морковь, ½ стакана майонеза, 1 яйцо, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Белокочанную капусту и очищенную морковь промыть, нашинковать тонкой соломкой. Перетереть капусту с солью. Добавить нарезанную морковь, зеленый горошек, измельченное вареное яйцо, посолить, заправить майонезом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из белокочанной капусты с редькой и морковью

● *300 г белокочанной капусты, 1 небольшая редька, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, сахар и соль по вкусу.*

Капусту мелко нашинковать и слегка перетереть с солью. Очищенные и промытые морковь и редьку натереть на терке. Все смешать, добавить уксус, масло, посыпать солью и сахаром и снова хорошо перемешать.

Салат из белокочанной капусты с хреном и укропом

● 400 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 ст. ложка тертого хрена, 3 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 3–4 ст. ложки яблочного сока, 2 ст. ложки растительного масла, ¼ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Капусту шинковать. Морковь натереть на крупной терке, соединить с капустой, посолить, перетереть. Добавить хрен, укроп, поперчить. Заправить яблочным соком, полить растительным маслом и выложить в салатник.

Салат из белокочанной капусты с чесноком

● *500 г белокочанной капусты, 4 крупных зубка чеснока, ½ стакана сметаны, соль по вкусу.*

Нашинкованную капусту тщательно перетереть с солью, затем добавить толченый или мелко порубленный чеснок, залить все сметаной и хорошо перемешать.

Салат из брюссельской капусты с зеленым горошком и тмином

● *400 г брюссельской капусты, 1 морковь, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, ½ стакана майонеза, ⅓ ч. ложки тмина, молотый черный перец и соль по вкусу, зелень.*

Свежие кочанчики брюссельской капусты промыть и нашинковать вместе с кочерыжками. Морковь очистить и натереть на терке с крупными отверстиями. Брюссельскую капусту, морковь, зеленый горошек соединить, добавить соль, перец, тмин, заправить майонезом, перемешать и выложить в салатник. Перед подачей салат украсить зеленью.

Салат из запеченного сладкого перца с луком

● *400 г сладкого перца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ч. ложки уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Вымытые стручки перца запечь в духовке, после чего снять с них кожицу, удалить семена и нарезать крупной лапшой. Лук нарезать полукольцами, смешать с подготовленным перцем, заправить растительным маслом, уксусом, перцем и солью.

Салат из зелени петрушки с луком и яйцами

● *300 г зелени петрушки, 2 луковицы, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Зелень петрушки нашинковать, лук мелко нарезать, яйца сварить вкрутую и порубить. Все смешать, посолить и заправить маслом.

Салат из кальмаров с картофелем и солеными огурцами

● *300 г кальмаров, 4 картофелины, 1 пучок зеленого лука, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки майонеза, 1/3 ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу, зелень петрушки.*

Кальмаров вымыть в холодной воде, вычистить и варить в кипящей подсоленной воде 4–5 минут, после чего охладить их в отваре и нарезать соломкой. Картофель вымыть и отварить в «мундире», затем вынуть из отвара, остудить, очистить и нарезать небольшими ломтиками. Соленые огурцы нарезать соломкой, зеленый лук измельчить. Смешать кальмаров с картофелем, солеными огурцами, зеленым луком, заправить красным перцем, солью, майонезом и тщательно перемешать. Поставить салат в холодильник на 2 часа, а перед подачей украсить зеленью петрушки.

Салат из красного редиса

● 200 г редиса, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, ½ ч. ложки мелко нарезанной зелени укропа, соль по вкусу.

Вымытый и очищенный от хвостиков редис нарезать тонкими ломтиками и смешать с мелко нарезанным белком сваренного вкрутую яйца. Желток растереть с солью и сметаной и заправить этой смесью салат. При подаче выложить салат горкой в салатник и посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат из капусты с копченой рыбой и сыром

● *800 г белокочанной капусты, 100 г свежей брюссельской капусты, 1 морковь, 1 крупное кислое яблоко, 200 г копченого окуня или хека, сок 1 лимона, ½ стакана майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Белокочанную капусту нашинковать, брюссельскую капусту и очищенное от сердцевинки яблоко мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке и соединить все с рыбой, нарезанной на мелкие кусочки. Посолить салат, добавить лимонный сок, заправить майонезом. Все перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

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.