



**ПОСТНЫЕ  
САЛАТЫ  
И ЗАКУСКИ**

Постные салаты легко и быстро готовить, для них пригодны любые овощи и зелень, которые обогащают наш стол недостающими витаминами и минеральными солями. Салат может быть единственным блюдом скромной трапезы.

Салаты можно готовить из сырых и отварных овощей, используя при этом самые разнообразные заправки, пряности и специи, дополнительно обогащая их орехами.

Сырые овощи прекрасно сочетаются с пряно-ароматическими растениями, которые придают блюдам остроту и аромат, а также обогащают их необходимыми для организма веществами. Пряности обладают бактерицидными свойствами, улучшают работу кишечника, способствуют лучшей усвояемости питательных элементов потребляемой пищи, благоприятно влияют на обмен веществ. Пряную зелень можно использовать как в свежем виде, так и высушенном, а также семена. Сушеные пряности и семена перед употреблением следует размолоть.

Корнеплоды, используемые для салатов, следует тщательно вымыть, очистить от кожицы и еще раз промыть в холодной воде. Овощи, имеющие механические повреждения, для приготовления сырых салатов не годятся, их лучше использовать в отварном виде. Все салаты готовят с малым количеством соли. Перед употреблением салат следует хорошо охладить.

Салаты подают в холодном виде, многие из них можно использовать в качестве гарнира. Расчет продуктов в приводимых рецептах салатов сделан на 4 порции.

### САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

- свекла столовая — 500 г
- чернослив — 200 г
- орехи грецкие очищенные — 100 г
- лук репчатый — 100 г
- масло растительное — 50 г
- укроп (семена) — 1 ч. ложка
- соль — по вкусу

—

Свеклу вымыть, очистить, еще раз вымыть, нашинковать на крупной терке. Чернослив вымыть, сварить, освободить от косточек и мелко нарезать. Лук нашинковать. Семена укропа размолоть. Все соединить, посолить по вкусу и добавить растительное масло. Хорошо размешать. Охладить. При подаче к столу посыпать толчеными грецкими орехами.

### САЛАТ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ

- морковь — 500 г
- кориандр молотый — 1 ч. ложка
- перец горький стручковый —  $\frac{1}{2}$  ч. ложки
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Морковь нашинковать на крупной терке, добавить молотый кориандр, горький перец, чуть-чуть посолить, полить растительным маслом и все хорошо перемешать, охладить.

### САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЕКЛЫ

- свекла красная столовая — 500 г
- кориандр (семена) — 1 ч. ложка
- перец горький стручковый — ½ ч. ложки
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Свеклу тщательно вымыть, очистить и нашинковать. Семена кориандра размолоть. В измельченную свеклу добавить молотый кориандр, красный жгучий перец, растительное масло тщательно перемешать. Соль можно не добавлять. Вместо семян кориандра можно добавить свежие или сухие листья базилика.

### САЛАТ ИЗ РЕПЫ, МОРКОВИ И ЛУКА

- репа — 200 г
- лук репчатый — 200 г
- морковь — 200 г
- тмин (семена) — 1 ч. ложка
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Репу и морковь вымыть, очистить и снова вымыть. Лук очистить, вымыть. Все овощи мелко нашинковать, посолить, добавить размолотые семена тмина и растительное масло, перемешать.

На Руси репу выращивали задолго до появления картофеля. Репа была основным огородным овощем, и неспроста о ней сложены сказки, упоминается она во многих

народных пословицах и поговорках. Помимо ценнейших витаминов и микроэлементов, в ней содержится сульфорофан — вещество, усиливающее биосинтез противораковых ферментов.

При приготовлении блюд из молодой репы не следует срезать кожуру, так как в ней содержится много полезных веществ. Съедобна и ботва — из нее можно готовить зеленые салаты, класть в супы и окрошки, и, наконец, ботву можно высушить впрок и добавлять зимой в первые и вторые блюда, соусы, зеленое масло и творог, домашнюю выпечку.

### САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ

- кольраби — 500 г
- тмин (семена) — 1 ч. ложка
- укроп (семена) — 1 ч. ложка
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Кольраби вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, хорошо перемешать с очищенными семенами тмина и укропа, растительным маслом, солью.

### САЛАТ ИЗ РЕПЫ И ТОПИНАМБУРА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

- репа — 300 г
- лимонный сок — 1 ст. ложка
- укроп (зелень) — 30 г
- масло растительное и соль — по вкусу
- топинамбур — 200 г
- лук репчатый — 100 г

—

Топинамбур и репу промыть, натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный репчатый лук и зелень укропа, заправить растительным маслом, полить лимонным соком, перемешать.

### САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ФЕНХЕЛЕМ И ТМИНОМ

- тыква — 500 г
- фенхель (семена) — 1 ч. ложка
- тмин молотый (семена) — 1 ч. ложка
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Тыкву нашинковать на крупной терке. Добавить молотые семена фенхеля и тмина, чуть-чуть посолить, полить растительным маслом и все хорошо перемешать.

### САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ С УКРОПОМ

- редька — 250 г
- морковь — 250 г
- укроп (семена) — 1 ч. ложка
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Редьку и морковь вымыть, очистить, снова вымыть и нашинковать тончайшей стружкой. Добавить размолотые семена укропа, соль, растительное масло и все перемешать.

### САЛАТ ОВОЩНОЙ С МЕДОМ

- репа — 300 г
- морковь — 100 г
- укроп (зелень) — 50 г
- лук репчатый — 50 г
- масло растительное — 50 г
- мед — 2 ст. ложки

—

Репу и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Зелень укропа промыть и мелко нарезать. Все соединить, добавить растительное масло и мед, перемешать.

### САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ХРЕНОМ

- тыква — 500 г
- хрен тертый — 1 ст. ложка
- тмин (семена) — 1 ст. ложка
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Тыкву очистить от кожуры и семян, нашинковать на крупной терке, добавить тертый хрен, молотые семена тмина, посолить, заправить маслом и перемешать.

### САЛАТ ИЗ РЕПЫ, СЕЛЬДЕРЕЯ И МОРКОВИ

- репа — 300 г
- сельдерей (корень) — 200 г
- морковь — 100 г
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Овощи промыть, очистить, натереть на крупной терке, заправить растительным маслом, посолить, перемешать.

### **САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И МОРКОВИ С СЕМЕНАМИ УКРОПА И КОРИАНДРА**

- тыква — 250 г
- морковь — 250 г
- укроп (семена) — 1 ст. ложка
- кориандр (семена) — 1 ст. ложка
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Тыкву очистить от кожуры и семян. Морковь вымыть и почистить. Нашинковать тыкву и морковь на крупной терке, добавить молотые семена укропа и кориандра, посолить. Заправить растительным маслом и перемешать.

### **САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КАПУСТОЙ БРОККОЛИ**

- капуста брокколи — 500 г
- лук репчатый — 50 г
- масло растительное и лимонный сок — по вкусу

—

Капусту обварить кипятком, охладить и разобрать на букетики. Отдельные букетики мелко нарезать и смешать с нашинкованным луком. Заправить смесь растительным маслом или лимонным соком, посолить по вкусу. Стебли капусты брокколи можно затем отварить отдельно и использовать в качестве гарнира.

### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ПЕРЦА С ЗЕЛЕНЬЮ

- капуста белокочанная — 400 г
- перец болгарский сладкий (красный и зеленый) — 200–300 г
- укроп (зелень) — 50 г

—

Капусту (только верхнюю часть кочана) нашинковать. Перец нарезать кольцами. Зелень укропа мелко нарезать. Все соединить и перемешать. Заправить растительным маслом и солью, по вкусу можно добавить сок лимона.

### САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

- капуста краснокочанная — 400 г
- лук репчатый — 50 г
- мед — 1 ст. ложка
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами и смешать с мелко нашинкованной краснокочанной капустой. Смесь заправить растительным маслом и медом, посолить по вкусу.

### САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ ОСТРЫЙ

- тыква — 400 г
- огурцы маринованные — 200 г
- томаты красные — 200 г
- лук репчатый — 100 г
- масло растительное — 50 мл
- фруктовый уксус — 50 мл

- перец красный молотый — 2 г
- укроп/петрушка — 30 г
- соль — по вкусу

—

Тыкву очистить от кожуры и семян, нашинковать на крупной терке. Огурцы нарезать кубиками, лук очистить и натереть на крупной терке. Все перемешать, посолить, добавить уксус, перец, растительное масло, измельченную зелень укропа или петрушки. Томаты вымыть, нарезать кружочками и украсить ими салат.

### **САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГОРЬКИМ ПЕРЦЕМ**

- капуста краснокочанная — 400 г
- сельдерей (зелень) — 100 г
- перец горький стручковый — 5 г

—

Сельдерей тонко нашинковать, капусту и горький перец мелко нарезать, все тщательно перемешать. Заправить салатным маслом с пряными травами.

### **САЛАТ ОГУРЕЧНЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ**

- огурцы — 400 г
- кинза (зелень) — 100 г
- укроп — 100 г
- масло растительное, соль — по вкусу

—

Зелень тщательно промыть и мелко нарезать. Огурцы промыть, нарезать ломтиками, соединить с зеленью, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Лук-порей обладает великолепными вкусовыми качествами и целебными свойствами, что обусловлено богатым набором содержащихся в нем витаминов (каротин, E, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, C) и минеральных веществ (натрий, калий, кальций, магний, железо, сера). Невысокое содержание эфирных масел позволяет применять лук-порей в диетическом питании.

Лук-порей благотворно влияет на деятельность органов пищеварения, печени, почек, желчного пузыря. Большое содержание калия способствует выведению излишней воды из организма. Улучшает обменные процессы в организме, показан при сердечно-сосудистых заболеваниях.

### САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

- лук-порей — 200 г
- кинза (зелень) — 200 г
- орехи толченые (ядра) — 50 г
- мед — 1 ст. ложка
- масло оливковое — 2 ст. ложки

—

Лук-порей — белую часть стебля — хорошо промыть, мелко нарезать кольцами. Зелень кинзы тщательно промыть и мелко нарезать. Ядра грецких орехов растолочь. Все смешать, добавив мед и оливковое масло.

### САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

- лук-порей — 200 г
- огурцы — 400 г
- масло растительное — 1 ст. ложка
- зелень, соль — по вкусу

—

Лук-порей промыть и мелко нарезать. Огурцы вымыть и нарезать небольшими брусочками, смешать с луком, заправить растительным маслом, посолить по вкусу, добавив измельченную зелень укропа, петрушки или кинзы.

### САЛАТ ИЗ КАПУСТНЫХ КОЧЕРЫЖЕК

- кочерыжки капустные — 0,5 кг
- перец жгучий молотый —  $\frac{1}{2}$  ч. ложки
- чеснок — 2 зубчика
- масло растительное и соль — по вкусу

—

Капустные кочерыжки очистить от волокнистой части и нашинковать, чеснок очистить и растолочь. Смешать нашинкованные кочерыжки с чесноком, заправить растительным маслом, посолить, добавить молотый горький перец, перемешать.

### САЛАТ ИЗ РЕВЕНЯ

- ревень (черешки) — 200 г
- тыква — 500 г
- сахарный песок — 100 г
- цедра лимонная — 20 г
- корица — 2 г

—

Ревень (черешки) вымыть, очистить от кожицы, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см, пересыпать сахарным песком и выдержать до выделения сока. Тыкву вымыть, очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке, смешать с ревенем, когда он выделит сок. Добавить в овощную смесь натертую цедру лимона и корицу.

### САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, МОРКОВИ И ЛУКА

- капуста белокочанная — 200 г
- морковь — 200 г
- лук репчатый — 100 г
- чеснок — 1 зубчик
- укроп (семена) — 1 ч. ложка
- масло растительное, соль — по вкусу

—

Капусту вымыть и нарезать соломкой. Морковь вымыть и нарезать длинной тонкой соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Чеснок очистить и растолочь или нарезать очень мелко. Семена укропа размолоть. Соединить все овощи, добавить размолотые семена укропа, растительное масло и соль, тщательно перемешать.

В кочанчиках витлуфа (цикорного салата) содержатся растительные белки, жиры, углеводы и минеральные соли — калий, кальций, натрий, фосфор, железо. Витлуф благотворно влияет на пищеварение, работу печени, сердечно-сосудистую систему, повышает аппетит, улучшает обмен веществ.

### САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ВИТЛУФОМ

- капуста краснокочанная — 250 г
- витлуф — 250 г
- масло растительное, уксус фруктовый или сок лимона
- соль — по вкусу

—

Нашинковать очень мелко краснокочанную капусту и витлуф, заправить растительным маслом и фруктовым уксусом, посолить и перемешать. Вместо фруктового уксуса салат можно заправить лимонным соком.

### САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ РЕПЫ И ЩАВЕЛЯ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ

- картофель — 300 г
- лук репчатый — 100 г
- репа (ботва) — 150 г
- щавель — 150 г
- морковь — 100 г
- масло растительное — 30 мл
- соль — по вкусу

—

Ботву репы и щавель промыть, мелко нарезать и пассеровать. Морковь и лук очистить, промыть, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Картофель вымыть, очистить, отварить до готовности и нарезать кубиками, смешать с пассерованными овощами и зеленью, посолить по вкусу.