





# АНАСТАСИЯ СКРИПКИНА

ВКУСНЫЕ И БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ  
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

*в пошаговых  
фотографиях*



АСТ  
Москва



6

Салат с черемшой  
и овощами



10

Салат с редисом,  
помидорами и фетой



14

Салат с ветчиной,  
помидорами, огурцами  
и маринованным луком



18

Салат «Романтика»



22

Салат «Майский»



26

Салат «Витаминный»



30

Салат с капустой, яблоками  
и апельсинами



34

Греческий салат



38

Салат с селедкой, картофе-  
лем и яблоком



42

Салат-коктейль с креветками

# Салаты



## Салат с черемшой и овощами





•  
Вместо черемши можно использовать любую другую зелень, но тогда вкус салата будет совершенно другим.

•  
Из указанного количества ингредиентов получается 4–6 порций.



4-6 порций

## Ингредиенты:

- черемша (примерно 10 штук)
- 10–15 помидорок черри (или 3–4 средних помидора)
- 200 г огурцов
- 150 г редиса
- 10 перепелиных яиц (или 2–3 куриных)
- лук слизун или порей (или 150 г репчатого лука)
- соль
- сметана (или майонез)

1



Лук мелко покрошить.



2 Редис нарезать ломтиками.



3 Помидоры черри разрезать на 4 части (обычные помидоры нарезать кубиками).



4 Огурцы нарезать ломтиками.



5 Черемшу мелко нарезать.

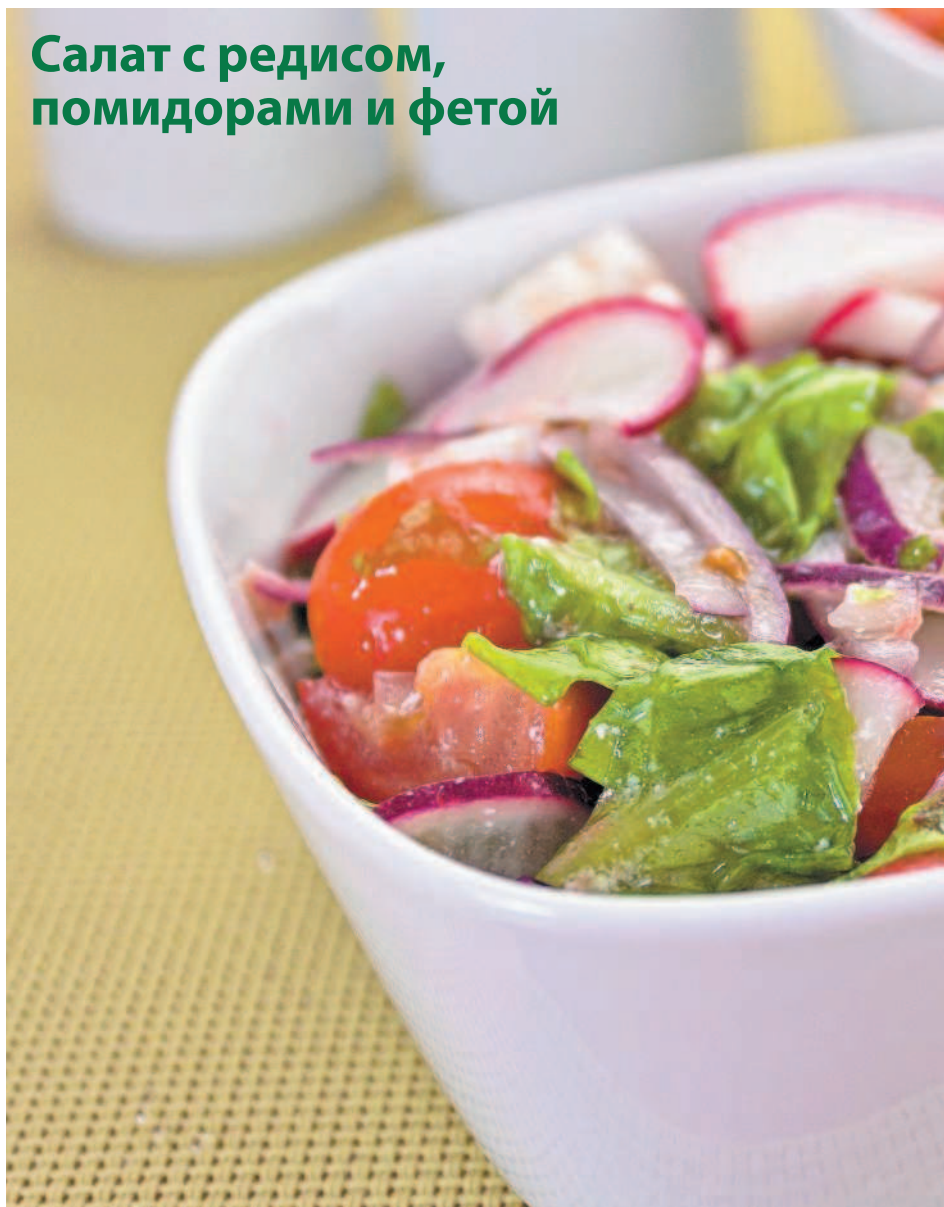


6 Смешать черемшу, помидоры, огурцы, редис, лук. Посолить.



7 На тарелки выложить салат, на салат выложить сметану и яйца.

## Салат с редисом, помидорами и фетой





•  
*Легкий, весенний салат.  
Овощи можно добавить любые,  
по вкусу.*

•  
*Из указанного количества  
ингредиентов получается 5–7  
порций.*



5–7 порций

## Ингредиенты:

- 250 г помидоров
- 150 г редиса
- 100 г лука
- 200 г сыра фета (или брынзы)
- листья зеленого салата
- соль
- перец
- растительное масло

1



Лук нарезать соломкой.



Помидоры нарезать небольшими кусочками.

.....



Редис нарезать тонкими ломтиками.

.....



Фету нарезать кубиками.

.....



Зеленый салат порвать руками.

.....



Смешать салат, лук, помидоры, редис, фету.  
Немного посолить, поперчить.



Заправить маслом.

**Салат с ветчиной,  
помидорами,  
огурцами  
и маринованным луком**





Салат легкий и очень вкусный.  
Маринованный лук придает  
интересную нотку салату.

Из указанного количества  
ингредиентов получается  
6–8 порций.