



# 99 Fantastic Salad Recipes

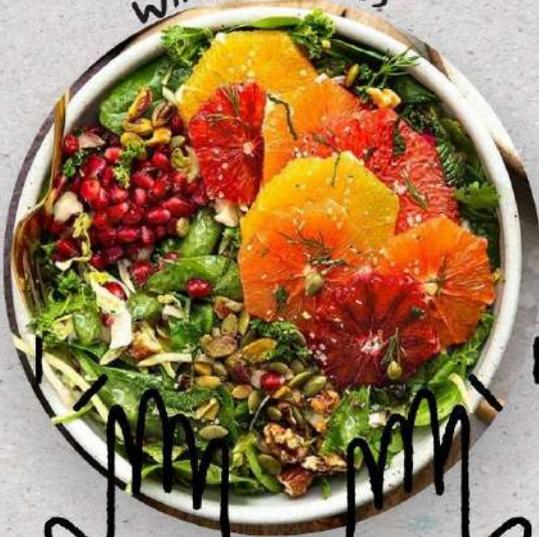
Potato Salad



Chicken Caesar Pasta



Winter Citrus



Watermelon Feta



Caesar Salad



# **«99 фантастических рецептов салатов: кулинарное приключение с зеленью»**

*Добро пожаловать в путешествие по яркому миру салатов! Являетесь ли вы энтузиастом, заботящимся о своем здоровье, или просто человеком, который хочет придать своим блюдам больше вкуса и свежести, эта книга станет вашим лучшим руководством по созданию 99 соблазнительных рецептов салатов, которые будут столь же питательны, как и вкусны.*

*От классических блюд с изюминкой до инновационных комбинаций, которые удивят ваши вкусовые рецепторы, каждый рецепт в этой коллекции был тщательно разработан, чтобы выявить лучшее из сезонных ингредиентов, заправок и начинок. Хотите ли вы легкий гарнир, сытную еду или освежающую закуску, здесь найдется что-то на любой случай и на любой вкус.*

*Итак, хватайте фартук и отправляйтесь в кулинарное приключение, наполненное цветом, текстурой и вкусом. Приготовьтесь улучшить свою игру в салаты и произвести впечатление на свою семью и друзей этими 99 фантастическими рецептами салатов!*

## **Глава 1: Классические комбинации**

Греческий салат с фетой и оливками  
Салат Цезарь с домашними гренками  
Салат Капрезе с бальзамической глазурью  
Салат Кобб с авокадо и беконом  
Вальдорфский салат с яблоками и грецкими орехами

## **Глава 2: Свежий и фруктовый**

Клубнично-шпинатный салат с козьим сыром  
Салат из манго и авокадо с лаймовой заправкой  
Салат из арбуза с фетой и мятой  
Салат из персиков и рукколы с медовым винегретом  
Салат из киноа с черникой и лимонно-медовой заправкой

## **Глава 3: Сытно и удовлетворительно**

Юго-западный куриный салат с соусом Чипотле Ранчо  
Стейк-салат с бальзамическим соусом  
Тайский салат из говядины с арахисовой заправкой  
Салат из тушеной свинины барбекю с острым салатом  
Салат из чечевицы и жареных овощей с заправкой из тахини

## **Глава 4: Овоще деликатесы**

Салат из жареных овощей и нута  
Ленточный салат из кабачков с соусом песто и помидорами черри

Салат из жареной кукурузы и черной фасоли с заправкой из кинзы и лайма  
Салат Рататуй с гренками с зеленью  
Салат из спаржи и горошка с лимонной дижонской заправкой

## **Глава 5: Глобальные вдохновения**

Японский салат из морских водорослей с кунжутной заправкой  
Мексиканский уличный кукурузный салат с сыром Котия  
Итальянский салат Панзанелла с хрустящим хлебом и помидорами  
Ближневосточный салат Фатуш с заправкой из сумаха  
Индийский салат из нутового чаата с тамариндовым чатни

## **Глава 6: Белковые электростанции**

Салат из киноа и черной фасоли с заправкой из кинзы и лайма  
Салат Нисуаз с тунцом и дижонским винегретом  
Салат на завтрак из яиц и бекона с кленовой дижонской заправкой  
Салат из лосося и авокадо со сливочно-лимонной заправкой  
Салат с макаронами «Цезарь» с курицей и сливочной заправкой из пармезана

## **Глава 7: Легкая и освежающая**

Салат из огурцов и редиса с йогуртово-укропной заправкой  
Салат из креветок и манго с цитрусовым винегретом  
Летний салат из дыни с базиликом и прошутто  
Салат из шпината и клубники с маковой заправкой  
Цитрусовый салат из кускуса с мятой и фисташками

## **Глава 8: Творческие повороты**

Салат Цезарь из капусты с жареным нутом  
Салат из брюссельской капусты с клюквой и орехами пекан  
Салат из граната и хурмы с козьим сыром  
Салат из обугленной брокколи с беконом и голубым сыром  
Салат из жареной свеклы и моркови с апельсиновой заправкой из тахини

## **Глава 9: Макароны и зерновые смеси**

Салат из пасты Орзо со средиземноморскими овощами

Салат из фарро и жареных овощей с фетой  
Израильский салат из кускуса с жареным перцем и фетой  
Салат из дикого риса с клюквой и орехами пекан  
Острый тайский салат с лапшой и арахисовой заправкой

## **Глава 10: Заправки и начинки**

Сливочно-лаймовая заправка из авокадо  
Медово-горчичный винегрет  
Малиновый бальзамический винегрет  
Кунжутно-имбирная заправка  
Лимонная заправка тахини

## **Глава 11: Сладкий конец**

Ягодно-шпинатный салат с засахаренными орехами пекан  
Салат из жареных персиков с медовым маскарпоне  
Шоколадно-клубничный салат с бальзамической глазурью  
Салат из тропических фруктов с кокосово-лаймовым соусом  
Салат из яблок и грецких орехов с кленово-коричной заправкой

## **Глава 12: Быстро и легко**

Шашлык из салата Капрезе за 10 минут  
Простой салат из рукколы с лимонно-пармезановой заправкой  
Средиземноморский салат из нута с винегретом из лимонных трав  
Быстрый салат из маринованных огурцов с красным луком  
Быстрые обертки с салатом «Цезарь»

## **Глава 13: Сезонные ощущения**

Салат «Осенний урожай» с жареной тыквой и клюквой  
Зимний цитрусовый салат с гранатом и фисташками  
Салат из весеннего горошка и редиса с мятой  
Летний салат из помидоров и базилика с моцареллой  
Осенний салат из яблок и капусты с кленовой дижонской заправкой

## **Глава 14: Суперпродукты богаты питательными веществами**

Салат из капусты и киноа с лимонно-тахинной заправкой  
Салат из шпината и ягод с винегретом из семян чиа  
Салат из брокколи и капусты со сливочной заправкой из авокадо  
Салат из свеклы и чечевицы с винегретом из апельсинового лука-шалота  
Салат из брюссельской капусты и клюквы с дижонской кленовой заправкой

## **Глава 15: Семейные фавориты**

Классический салат из макарон с хрустящими овощами  
Картофельный салат с беконом и чесноком  
Салат «Цезарь» с макаронами и курицей-гриль  
Салат из пасты с тунцом, горошком и укропом  
Мексиканский уличный салат из кукурузной пасты с чипотле майонезом

## **Глава 16: Элегантные закуски**

Салат из обжаренных гребешков с винегретом из цитрусовых трав  
Салат «Кобб с лобстером» и винегретом из шампанского  
Салат с утиным конфи и апельсиновой бальзамической глазурью  
Салат из жареной баранины с мятно-йогуртовой заправкой  
Салат из обжаренного тофу с имбирно-кунжутной заправкой

## **Глава 17: Глобальные вкусы**

Тайский салат из зеленой папайи с пряной заправкой из лайма  
Марокканский салат из кускуса с винегретом Харисса  
Японский салат соба с лапшой и соусом мисо  
Бразильский салат из пальмовых сердечек с винегретом из маракуйи  
Испанский салат гаспачо с чесночными гренками

## **Глава 18: Комфортная классика**

Вальдорфский куриный салат с виноградом и грецкими орехами  
Южный картофельный салат с горчицей  
Классический салат «Цезарь» с заправкой из анчоусов  
Сливочный салат из брокколи с беконом и семечками подсолнечника  
Греческий салат из макарон с оливками Каламата и фетой

## **Глава 19: Глобальные приключения**

Вьетнамский салат с вермишелью и заправкой Нуок Чам  
Корейский салат «Пибимбап» с заправкой «Кочуджан»  
Индийский салат из нута и картофеля с чаат масала  
Французский салат Нисуаз с тунцом и яйцами, сваренными вкрутую  
Испанский салат из чоризо и картофеля с заправкой из копченой паприки

## **Глава 20: Сенсационные стороны**

Овощной салат гриль с бальзамической глазурью  
Салат из трех бобов с пикантным винегретом из красного вина  
Салат из киноа табули со свежей зеленью  
Израильский салат с помидорами, огурцами и петрушкой

Заключение:

Поздравляем с завершением путешествия по миру салатов! Я надеюсь, что эта коллекция вдохновила вас на творческий подход к использованию зелени, независимо от того, являетесь ли вы опытным шеф-поваром или новичком на кухне. Благодаря бесконечным возможностям вкусовых комбинаций и ингредиентов в сфере салатов всегда можно открыть что-то новое.

Так что не бойтесь экспериментировать, смешивать и сочетать и создавать свои собственные рецепты. Ищете ли вы легкую и освежающую еду или сытное и сытное блюдо, здесь найдется салат на любой вкус и случай. За счастливое и здоровое питание, по одному вкусному салату за раз!

## **1. Вот простой рецепт греческого салата с фетой и оливками**

Ингредиенты:

- 2 больших помидора, нарезанных кубиками
- 1 огурец, нарезанный кубиками
- 1 красная луковица, тонко нарезанная
- 1 зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1/2 стакана оливок Каламата без косточек
- 4 унции сыра фета, раскрошенного
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка красного винного уксуса
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- Соль и черный перец по вкусу
- Дополнительно: свежая петрушка для украшения.

Инструкции:

В большой салатнице смешайте нарезанные кубиками помидоры, огурцы, красный лук и зеленый болгарский перец.

Добавьте в миску оливки Каламата и раскрошенный сыр фета.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, красный винный уксус, сушеный орегано, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив еще соли, перца или орегано по вашему вкусу.

При желании перед подачей украсьте салат свежей петрушкой.

Подавайте сразу же в качестве освежающего гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь вкусным греческим салатом с фетой и оливками!

## **2. Вот рецепт классического салата «Цезарь» с домашними гренками:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 головка салата ромэн, промытая и нарезанная
- 1/2 стакана свежестертого сыра Пармезан
- Заправка «Цезарь» (магазинная или домашняя, см. ниже)
- Домашние гренки (см. ниже)
- Дополнительно: филе анчоусов для украшения (по желанию).

Для домашних гренок:

- 4 чашки нарезанного кубиками вчерашнего хлеба (подойдет французский или итальянский хлеб)
- 3 столовые ложки оливкового масла
- 1 зубчик чеснока, измельченный (по желанию)
- Соль и черный перец по вкусу

Для соуса «Цезарь»:

- 1/2 стакана майонеза
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 2 столовые ложки свежесжатого лимонного сока
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 2 измельченных филе анчоусов (или 1 чайная ложка пасты из анчоусов)
- 1/4 стакана свежестертого сыра Пармезан
- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Разогрейте духовку до 375°F (190°C).

Чтобы приготовить домашние гренки, разложите нарезанный кубиками хлеб на противне. Сбрызните оливковым маслом и посыпьте рубленым чесноком, солью и черным перцем. Перемешайте, чтобы покрыть равномерно.

Выпекайте гренки в разогретой духовке около 10-15 минут или пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Следите за ними, чтобы не поджечь. Вынуть из духовки и оставить остывать.

Чтобы приготовить заправку «Цезарь», в небольшой миске смешайте майонез, измельченный чеснок, лимонный сок, дижонскую горчицу, измельченные анчоусы и свеженатертый сыр Пармезан до однородной массы. Постепенно добавляйте оливковое масло, пока заправка не станет гладкой и кремовой.

Приправьте солью и черным перцем по вкусу.

В большую салатницу добавьте нарезанный салат ромэн.

Вылейте желаемое количество соуса «Цезарь» на салат и перемешайте, пока листья не будут равномерно покрыты.

Добавьте в салатницу свеженатертый сыр Пармезан и домашние гренки и осторожно перемешайте.

Если используете, украсьте салат дополнительными филе анчоусов.

Подавайте сразу же в качестве вкусной закуски или гарнира.



Наслаждайтесь домашним салатом «Цезарь» с ароматными гренками.

### **3. Вот простой и вкусный рецепт салата Капрезе с бальзамической глазурью**

Ингредиенты:

- 3 средних спелых помидора, нарезанных ломтиками
- 1 фунт свежего сыра моцарелла, нарезанного ломтиками
- Свежие листья базилика
- Соль и черный перец по вкусу
- Бальзамическая глазурь (магазинная или домашняя, см. ниже)

Для бальзамической глазури:

- 1 стакан бальзамического уксуса
- 2 столовые ложки меда (по желанию, для сладости)

Инструкции:

Чтобы приготовить бальзамическую глазурь, налейте бальзамический уксус в небольшую кастрюлю и доведите его до слабого кипения на среднем огне.

Уменьшите огонь до минимума и варите уксус около 10–15 минут, периодически помешивая, пока он не загустеет и не уменьшится вдвое.

Если вы предпочитаете более сладкую глазурь, добавьте мед, пока он не растворится.

Снимите кастрюлю с огня и дайте бальзамической глазури остыть до комнатной температуры. По мере остывания он будет продолжать густеть.

На сервировочном блюде или отдельных тарелках выложите чередующимися слоями нарезанные помидоры и свежий сыр моцарелла.

Положите свежие листья базилика между ломтиками помидоров и моцареллы.

Приправьте салат солью и черным перцем по вкусу.

Перед подачей полейте салат Капрезе бальзамической глазурью.

По желанию украсьте дополнительными листьями свежего базилика и щепоткой свежемолотого черного перца.

Подавайте сразу же в качестве освежающей закуски или гарнира.



Наслаждайтесь салатом Капрезе с неотразимым вкусом бальзамической глазури!

## **4.Конечно! Вот вкусный рецепт салата Кубб с авокадо и**

### **беконом**

Ингредиенты:

Для салата:

- 6 чашек смеси зелени для салата (например, салата ромэн, шпината и рукколы)
- 2 приготовленные куриные грудки, нарезанные кубиками
- 6 ломтиков бекона, приготовленных с хрустящей корочкой и раскрошенных
- 2 сваренных вкрутую яйца, нарезанных ломтиками или нарезанных кубиками
- 1 авокадо, нарезанный кубиками
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/2 стакана раскрошенного голубого сыра или сыра фета
- 1/4 стакана нарезанного зеленого лука (зеленого лука)
- Соль и черный перец по вкусу

Для заправки:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки красного винного уксуса
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка меда (по желанию)
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большую салатницу выложите смесь салатной зелени в качестве основы. Выложите нарезанную кубиками приготовленную курицу, хрустящий бекон, нарезанные вкрутую яйца, нарезанное кубиками авокадо, разрезанные пополам помидоры черри, раскрошенный голубой сыр (или сыр фета) и нарезанный зеленый лук поверх салатной зелени.

Приправьте салат солью и черным перцем по вкусу.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, красный винный уксус, дижонскую горчицу, измельченный чеснок, мед (если используете), соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

Полейте заправкой салат Кубб.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, при желании добавьте еще соли и черного перца.

Подавайте сразу же как сытное и сытное блюдо.



Наслаждайтесь салатом Кобб с авокадо и беконом, наполненным вкусом и текстурой!

## **5. Вот вкусный рецепт вальдорфского салата с яблоками и грецкими орехами:**

Ингредиенты:

- 2 средних яблока, нарезанных кубиками (предпочтительно сладких сортов, таких как Гала или Ханикрисп)
- 1 чашка красного винограда без косточек, разрезанного пополам
- 1 чашка сельдерея, тонко нарезанного
- 1/2 стакана грецких орехов, нарезанных и поджаренных
- 1/2 стакана изюма или сушеной клюквы
- 1/2 стакана майонеза
- 2 столовые ложки греческого йогурта или сметаны
- 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока
- 1 столовая ложка меда
- Соль и черный перец по вкусу
- Смесь салатной зелени или листьев салата для подачи (по желанию)

Инструкции:

В большой миске смешайте нарезанные кубиками яблоки, половинки винограда, нарезанный сельдерей, поджаренные грецкие орехи и изюм или сушеную клюкву.

В небольшой миске смешайте майонез, греческий йогурт или сметану, свежий лимонный сок, мед, соль и черный перец до получения однородной массы.

Вылейте заправку на яблочную смесь в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, лимонного сока или меда по вашему вкусу.

При желании подавайте салат «Вальдорф» на подушке из смешанной зелени или листьев салата для дополнительной презентации.

Альтернативно, перед подачей поставьте салат в холодильник примерно на 30 минут, чтобы вкусы смешались.

Подавайте охлажденным в качестве освежающего гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь салатом «Вальдорф» с идеальным балансом сладких и пикантных вкусов!

## **6. Вот восхитительный рецепт клубнично-шпинатного салата с**

### **КОЗЬИМ СЫРОМ**

Ингредиенты:

Для салата:

- 6 чашек свежих листьев молодого шпината, промытых и высушенных
- 1 пинта клубники, очищенной и нарезанной ломтиками
- 1/2 стакана раскрошенного козьего сыра
- 1/4 стакана нарезанного миндаля, поджаренного
- По желанию: 1/4 стакана тонко нарезанного красного лука.

Для заправки:

- 3 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки бальзамического уксуса
- 1 столовая ложка меда
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой салатнице смешайте листья молодого шпината, нарезанную клубнику, раскрошенный козий сыр, поджаренный нарезанный миндаль и тонко нарезанный красный лук (если используете).

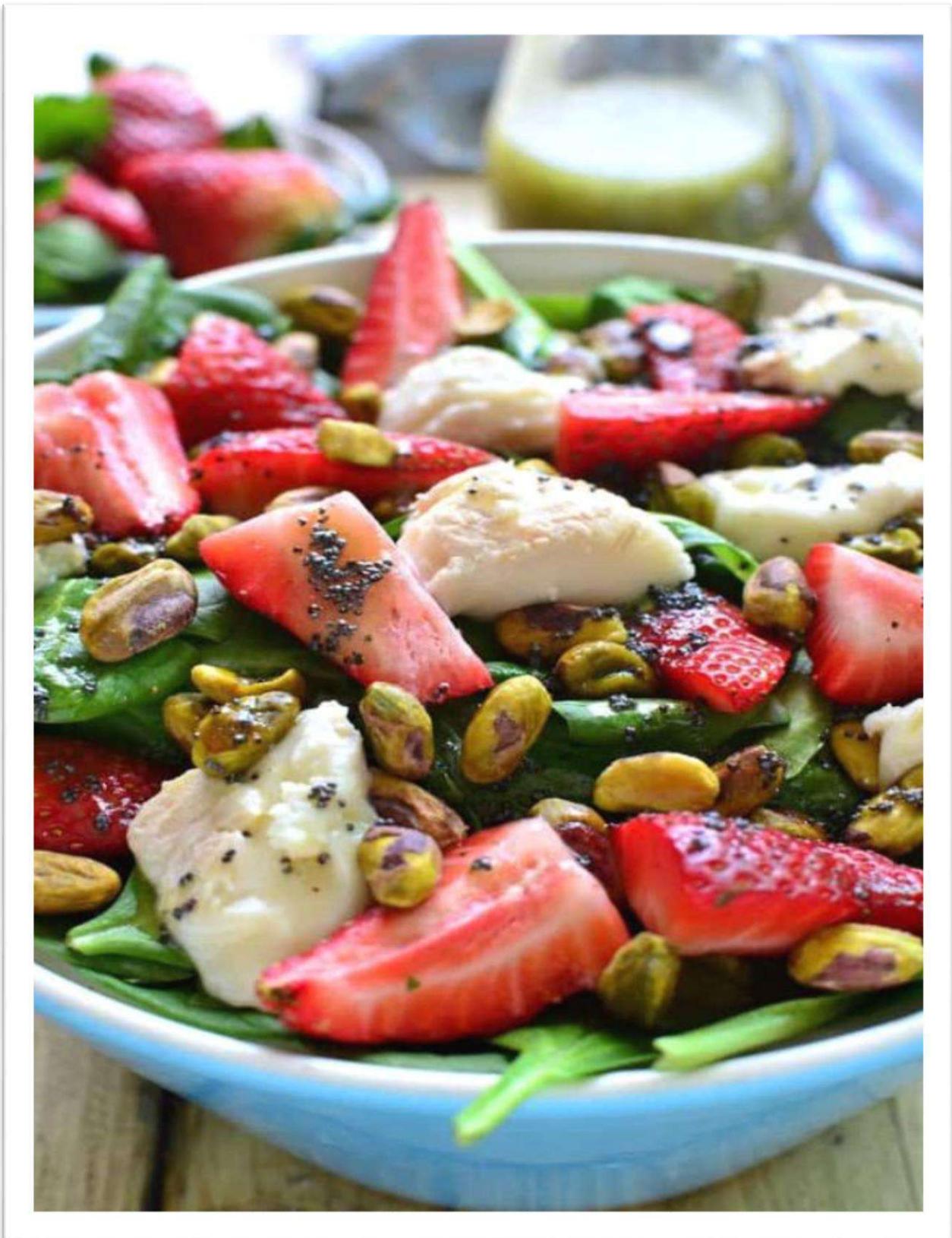
В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, бальзамический уксус, мед, дижонскую горчицу, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, меда или уксуса по вашему вкусу.

Подавайте сразу же в качестве освежающего гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь клубнично-шпинатным салатом с козьим сыром — идеальным балансом сладости и остроты!

## **7. Вот вкусный рецепт салата из манго и авокадо с лаймовой заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 спелых манго, очищенных, без косточек и нарезанных кубиками
- 2 спелых авокадо, очищенных, без косточек и нарезанных кубиками
- 1/4 стакана красного лука, мелко нарезанного
- 1/4 стакана свежих листьев кинзы, нарезанных
- По желанию: 1 перец халапеньо, очищенный от семян и мелко нарезанный (для остроты)
- Соль и черный перец по вкусу
- Смесь салатной зелени или листьев салата для подачи (по желанию)

Для лаймовой заправки:

- 3 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки свежесжатого сока лайма
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1/2 чайной ложки молотого тмина
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой салатнице смешайте нарезанное кубиками манго, нарезанное кубиками авокадо, нарезанный красный лук, нарезанные листья кинзы и мелко нарезанный перец халапеньо (если используете).

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, свежий сок лайма, мед или кленовый сироп, измельченный чеснок, молотый тмин, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку из лайма.

Полейте лаймовым соусом ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, сока лайма или меда по вашему вкусу.

При желании подавайте салат из манго и авокадо на подушке из смеси салатной зелени или листьев салата для дополнительной презентации.

Альтернативно, перед подачей поставьте салат в холодильник примерно на 30 минут, чтобы вкусы смешались.

Подавайте охлажденным в качестве освежающего гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь салатом из манго и авокадо с пикантной заправкой из лайма, наполненным вкусом и свежестью!

### **8. Вот освежающий рецепт арбузного салата с фетой и мятой:**

Ингредиенты:

- 4 чашки нарезанного кубиками арбуза без косточек
- 4 унции сыра фета, раскрошенного
- 1/4 стакана свежих листьев мяты, нарезанных
- 1 столовая ложка оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка бальзамического уксуса (или бальзамической глазури)
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой салатнице смешайте нарезанный кубиками арбуз, раскрошенный сыр фета и нарезанные листья свежей мяты.

Полейте ингредиенты салата оливковым маслом первого холодного отжима и бальзамическим уксусом (или бальзамической глазурью).

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Попробуйте и приправьте салат солью и черным перцем по вкусу. Имейте в виду, что сыр фета уже соленый, поэтому отрегулируйте приправу соответствующим образом.

Подавайте сразу же в качестве освежающего гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь арбузным салатом с фетой и мятой — идеальным сочетанием сладкого, соленого и освежающего вкуса!

## **9. Вот восхитительный рецепт салата из персиков и рукколы с**

### **медовым винегретом**

Ингредиенты:

Для салата:

- 4 чашки листьев молодой рукколы, промытых и высушенных
- 2 спелых персика, тонко нарезанных
- 1/4 стакана поджаренных орехов пекан или грецких орехов, нарезанных
- 1/4 стакана раскрошенного козьего сыра или сыра фета

Для медового винегрета:

- 3 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка меда
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой салатнице смешайте листья молодой рукколы, тонко нарезанные персики, поджаренные измельченные орехи пекан или грецкие орехи и раскрошенный козий сыр или сыр фета.

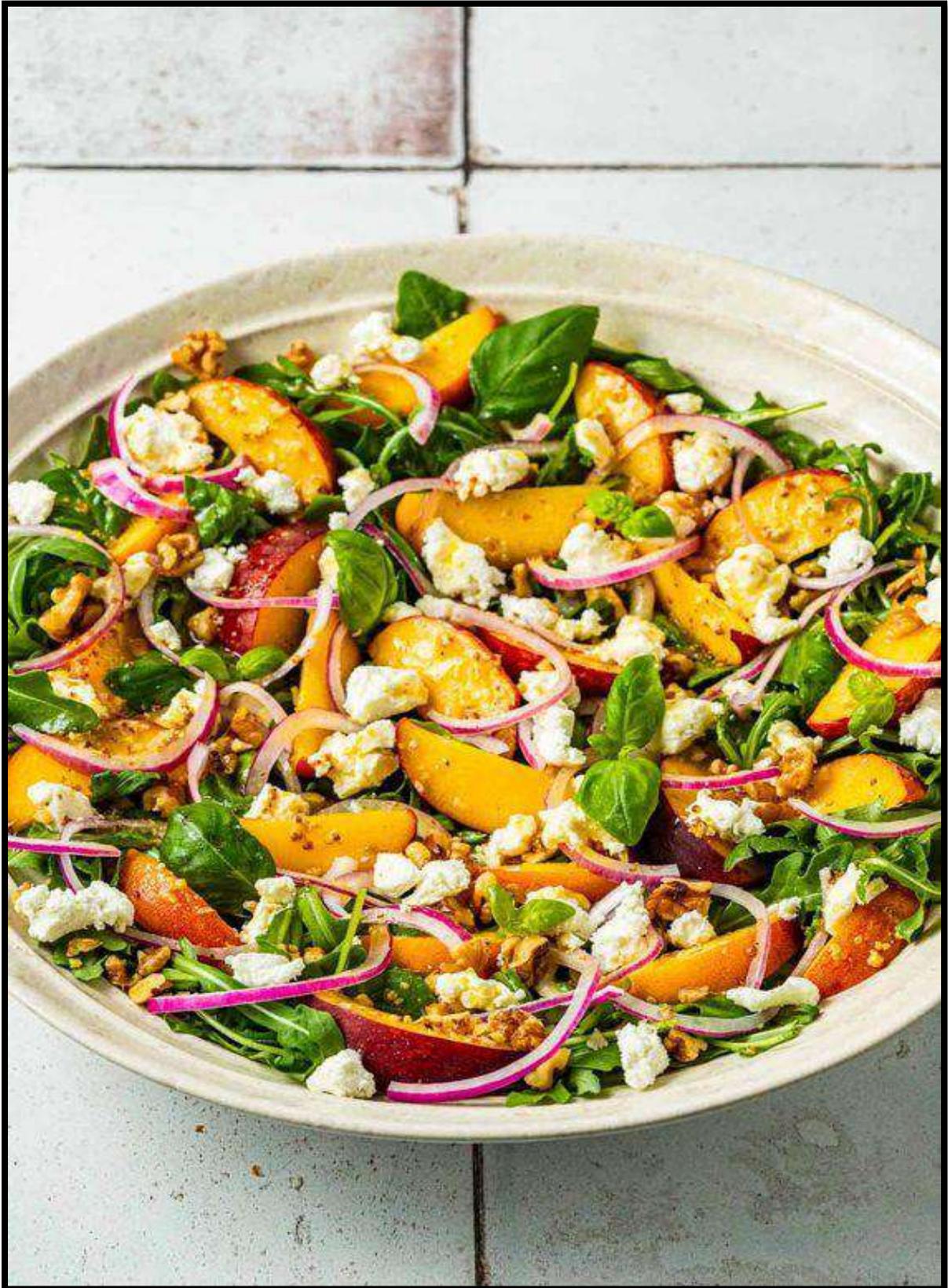
В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, яблочный уксус, мед, дижонскую горчицу, соль и черный перец, чтобы приготовить медовый винегрет.

Вылейте медовый винегрет на ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты винегретом.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, меда или уксуса по вашему вкусу.

Подавайте сразу же в качестве освежающего гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь салатом из персиков и рукколы с медовым винегретом — идеальным балансом сладкого, острого и острого вкуса!

## **10. Вот вкусный рецепт черничного салата из киноа с лимонно-медовой заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 чашка киноа, промытая и осушенная
- 2 стакана воды или овощного бульона
- 1 чашка свежей черники
- 1/2 стакана нарезанного миндаля, поджаренного
- 1/4 стакана нарезанных свежих листьев мяты
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета или козьего сыра (по желанию)
- Соль и черный перец по вкусу

Для лимонно-медовой заправки:

- 3 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока
- 1 столовая ложка меда
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В средней кастрюле смешайте киноа и воду или овощной бульон. Доведите до кипения на средне-сильном огне.

Уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и варите около 15–20 минут или пока киноа не приготовится и жидкость не впитается. Снимите с огня и дайте остыть.

В большой салатнице смешайте приготовленную киноа, свежую чернику, поджаренный нарезанный миндаль, нарезанные листья свежей мяты и раскрошенный сыр фета или козий сыр (если используете).

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, свежий лимонный сок, мед, дижонскую горчицу, измельченный чеснок, соль и черный перец, чтобы приготовить лимонно-медовую заправку.

Полейте лимонно-медовой заправкой ингредиенты салата в большой миске. Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, меда или лимонного сока по вашему вкусу.

Подавайте сразу же в качестве освежающего гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь черничным салатом из киноа с лимонно-медовой заправкой — питательным и ароматным блюдом, идеально подходящим для любого случая!

## **11. Вот ароматный рецепт юго-западного салата с курицей и соусом «Чипотл ранчо»:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 куриные грудки без костей и кожи
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 чайная ложка порошка чили
- 1 чайная ложка тмина
- 1/2 чайной ложки паприки
- Соль и черный перец по вкусу
- 6 чашек смеси салатной зелени
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1 чашка консервированной черной фасоли, слить воду и промыть
- 1 стакан кукурузных зерен (свежих, консервированных или замороженных)
- 1 авокадо, нарезанный кубиками
- 1/4 стакана нарезанной свежей кинзы (по желанию)
- Полоски тортильи или измельченные чипсы для украшения (по желанию)

Для соуса ранчо чипотле:

- 1/2 стакана соуса ранчо
- 1 перец чипотле в соусе адобо, нарезанный
- 1 столовая ложка соуса адобо (из банки с перцем чипотле)
- 1 столовая ложка сока лайма
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Разогрейте гриль или сковороду-гриль до средне-сильного огня.

В небольшой миске смешайте порошок чили, тмин, паприку, соль и черный перец. Натрите смесью специй куриные грудки.

Сбрызните оливковым маслом приправленные куриные грудки.

Жарьте куриные грудки по 6–8 минут с каждой стороны или до тех пор, пока они не будут полностью готовы и не перестанут быть розовыми в центре. Снимите с гриля и дайте им постоять несколько минут, прежде чем нарезать.

Пока курица жарится на гриле, приготовьте соус «Чипотле ранчо». В небольшой миске смешайте соус ранчо, измельченный перец чипотле, соус адобо, сок лайма, измельченный чеснок, соль и черный перец. Отрегулируйте приправу по вкусу.

В большой салатнице смешайте смесь салатной зелени, разрезанные пополам помидоры черри, черную фасоль, кукурузные зерна, нарезанный кубиками авокадо и нарезанную свежую кинзу (если используете).

Добавьте нарезанную жареную курицу в салатницу.

Полейте соусом Чипотле ранчо ингредиенты салата.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

При желании украсьте салат полосками тортильи или измельченными чипсами из тортильи для большей хрусткости.

Подавайте сразу как вкусное и сытное блюдо.



Наслаждайтесь юго-западным куриным салатом с соусом Chipotle Ranch, наполненным ярким вкусом и текстурой!

**12. Вот пикантный рецепт салата со стейком и бальзамическим соусом**

Ингредиенты:

Для стейка:

- 1 фунт (450 г) стейка на ваш выбор (например, вырезка, рибай или стейк с фланга)
- Соль и черный перец по вкусу
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 чайная ложка сушеного тимьяна или розмарина (по желанию)

Для салата:

- 6 чашек смеси салатной зелени
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/2 красной луковицы, тонко нарезанной
- 1/4 стакана раскрошенного голубого сыра или сыра фета
- 1/4 стакана жареных кедровых орехов или измельченных грецких орехов

Для бальзамической редукции:

- 1/2 стакана бальзамического уксуса
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа (по желанию)

Инструкции:

Щедро приправьте стейк солью и черным перцем с обеих сторон.

В большой сковороде или сковороде-гриль нагрейте оливковое масло на средне-сильном огне. Добавьте измельченный чеснок и сушеный тимьян или розмарин (если используете) и готовьте около 30 секунд, пока не появится аромат.

Добавьте приправленный стейк в сковороду или сковороду-гриль. Готовьте по 4–6 минут с каждой стороны, в зависимости от толщины стейка и желаемой степени прожарки (средняя прожарка, средняя и т. д.). Используйте термометр для мяса, чтобы проверить внутреннюю температуру; она должна составлять 130°F (54°C) для средней прожарки или 140°F (60°C) для средней прожарки.

Когда стейк будет готов по вашему вкусу, достаньте его из сковороды или сковороды-гриля и дайте ему постоять несколько минут, прежде чем нарезать. Пока стейк отдыхает, приготовьте бальзамический соус. В небольшой кастрюле смешайте бальзамический уксус и мед или кленовый сироп (если используете). Доведите до кипения на среднем огне.

Уменьшите огонь до минимума и варите смесь бальзамического уксуса около 10–15 минут, периодически помешивая, пока она не загустеет и не уменьшится вдвое. Он должен покрыть тыльную сторону ложки.

В большой салатнице смешайте смесь салатной зелени, разрезанные пополам помидоры черри, тонко нарезанный красный лук, раскрошенный голубой сыр

или сыр фета и поджаренные кедровые орехи или измельченные грецкие орехи.

Нарежьте отдохнувший стейк тонкими ломтиками против волокон.

Выложите нарезанный стейк поверх салата.

Полейте бальзамическим соусом стейк и салат.

Подавайте сразу как вкусное и сытное блюдо.



Наслаждайтесь стейком-салатом с бальзамическим соусом — идеальным сочетанием пикантного стейка, хрустящей зелени и остро-сладкой бальзамической глазури!

### **13. Вот восхитительный рецепт тайского салата с говядиной и арахисовой заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 фунт (450 г) стейка из фланга или стейка из вырезки
- Соль и черный перец по вкусу
- 6 чашек смеси салатной зелени
- 1 огурец, тонко нарезанный
- 1 красный болгарский перец, тонко нарезанный
- 1 морковь, нарезанная соломкой
- 1/4 стакана свежих листьев кинзы, нарезанных
- 1/4 стакана свежих листьев мяты, нарезанных
- 1/4 стакана жареного арахиса, нарезанного
- Дополнительно: нарезанный красный перец чили для украшения.

Для арахисовой заправки:

- 1/4 стакана сливочного арахисового масла
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 2 столовые ложки сока лайма
- 1 столовая ложка рисового уксуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка тертого имбиря
- 1/4 стакана воды, чтобы разбавить заправку
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Разогрейте гриль или сковороду-гриль до средне-сильного огня.

Щедро приправьте стейк солью и черным перцем с обеих сторон.

Жарьте стейк по 4–6 минут с каждой стороны, в зависимости от толщины стейка и желаемой степени прожарки (средняя прожарка, средняя и т. д.). Используйте термометр для мяса, чтобы проверить внутреннюю температуру; она должна составлять 130°F (54°C) для средней прожарки или 140°F (60°C) для средней прожарки.

Когда стейк будет готов по вашему вкусу, снимите его с гриля и дайте ему постоять несколько минут, прежде чем нарезать тонкими ломтиками поперек волокон.

Пока стейк отдыхает, приготовьте ореховую заправку. В небольшой миске смешайте сливочное арахисовое масло, соевый соус, сок лайма, рисовый уксус, кунжутное масло, мед или кленовый сироп, измельченный чеснок, тертый имбирь и воду до получения однородной массы. Отрегулируйте консистенцию, при необходимости добавив еще воды. Приправьте солью и черным перцем по вкусу.

В большой салатнице смешайте смесь салатной зелени, тонко нарезанный огурец, красный болгарский перец, нарезанную соломкой морковь, нарезанные свежие листья кинзы и нарезанные листья свежей мяты.  
Выложите нарезанный на гриле стейк поверх салата.  
Полить салат и стейк арахисовой заправкой.  
Посыпьте салат измельченным жареным арахисом.  
При желании украсьте нарезанным красным перцем чили для придания остроты.  
Подавайте сразу как вкусное и сытное блюдо.



Наслаждайтесь тайским салатом из говядины с арахисовой заправкой, наполненным ярким вкусом и текстурой!

## **14. Вот вкусный рецепт салата из тушеной свинины с острым салатом**

Ингредиенты:

Для тушеной свинины барбекю:

- 2 фунта (около 900 г) свиной лопатки или окорочка без костей
- Соль и черный перец по вкусу
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 чашка соуса барбекю (домашнего или покупного)
- 1/2 стакана куриного или овощного бульона

Для острого салата:

- 4 стакана нашинкованной капусты (зеленой или красной капусты или их смеси)
- 1 морковь, тертая
- 1/4 стакана майонеза
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка меда
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и черный перец по вкусу

Для салата:

- 6 чашек смеси салатной зелени
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/2 красной луковицы, тонко нарезанной
- 1/4 стакана нарезанной свежей кинзы (по желанию)
- Дополнительные начинки: нарезанный авокадо, раскрошенный сыр фета, нарезанный халапеньо.

Инструкции:

Приправьте свиную лопатку или свиную окурочку солью и черным перцем со всех сторон.

Нагрейте оливковое масло в большой сковороде или жаровне на средне-сильном огне. Обжарьте свинину со всех сторон до румяной корочки, примерно по 3-4 минуты с каждой стороны.

Переложите обжаренную свинину в мультиварку. Залейте свинину соусом барбекю и куриным или овощным бульоном.

Накройте крышкой и варите на слабом огне 6–8 часов или на сильном огне 3–4 часа, пока свинина не станет мягкой и не станет легко шинковаться вилкой.

Пока свинина готовится, приготовьте острый салат. В большой миске смешайте нашинкованную капусту и тертую морковь.

В небольшой миске смешайте майонез, яблочный уксус, мед, дижонскую горчицу, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на смесь капусты и моркови. Перемешайте, пока он не будет хорошо покрыт. Накройте крышкой и поставьте в холодильник до готовности к использованию.

Когда свинина будет готова, нашинкуйте ее двумя вилками. Смешайте его с соусом барбекю в мультиварке.

В большой салатнице смешайте смесь салатной зелени, разрезанные пополам помидоры черри, тонко нарезанный красный лук и нарезанную свежую кинзу (если используете).

Покройте салат тушеной свиной, приготовленной на гриле, и острым салатом.

При желании украсьте нарезанным авокадо, раскрошенным сыром фета и нарезанным халапеньо.

Подавайте немедленно и наслаждайтесь салатом из тушеной свинины, приготовленной на гриле, с острым салатом!



Этот салат идеально подходит для сытного и ароматного обеда. Ингредиенты и начинку регулируйте по своим вкусовым предпочтениям.

## **15. Вот вкусный рецепт салата из чечевицы жареных овощей с заправкой из тахини**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 чашка сушеной зеленой чечевицы
- 3 стакана воды или овощного бульона
- 2 чашки овощной смеси (например, болгарский перец, кабачки, баклажаны, помидоры черри)
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и черный перец по вкусу
- 2 стакана смеси салатной зелени
- 1/4 стакана нарезанной свежей петрушки
- 1/4 стакана нарезанной свежей кинзы (по желанию)
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета или козьего сыра (по желанию)
- 1/4 стакана поджаренных кедровых орехов или измельченных грецких орехов (по желанию)

Для заправки тахини:

- 1/4 стакана тахини
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 2 столовые ложки воды
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа (по желанию)
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Разогрейте духовку до 400°F (200°C).

Промойте чечевицу под холодной водой и обсушите. В средней кастрюле смешайте промытую чечевицу и воду или овощной бульон. Доведите до кипения на средне-сильном огне. Уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и варите 20–25 минут или пока чечевица не станет мягкой, но сохранит свою форму. Слейте лишнюю жидкость и оставьте остывать. Пока чечевица варится, подготовьте овощную смесь. Нарезаем овощи небольшими кусочками и выкладываем на противень. Полить оливковым маслом, приправить солью и черным перцем по вкусу. Перемешайте, чтобы покрыть равномерно.

Запекайте овощи в разогретой духовке 20–25 минут или пока они не станут мягкими и слегка карамелизируются. Вынуть из духовки и оставить остывать. В небольшой миске смешайте все ингредиенты для заправки тахини до получения однородной кремовой массы. Отрегулируйте консистенцию, при необходимости добавив еще воды. Приправьте солью и черным перцем по вкусу.

В большой салатнице смешайте вареную чечевицу, жареные овощи, смесь салатной зелени, нарезанную свежую петрушку и нарезанную свежую кинзу (если используете).

Полить салат заправкой тахини и аккуратно перемешать.

Если используете, посыпьте салат раскрошенным сыром фета или козьим сыром и поджаренными кедровыми орешками или измельченными грецкими орехами.

Подавайте сразу как вкусное и сытное блюдо.



Наслаждайтесь салатом из чечевицы и жареных овощей с заправкой из тахини, наполненным полезными ингредиентами и ярким вкусом!

## 16. Вот вкусный рецепт салата из жареных овощей и нута:

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 чашки овощной смеси (например, болгарский перец, кабачки, баклажаны, помидоры черри)
- 1 банка (15 унций) нута, слить воду и промыть
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и черный перец по вкусу
- 4 чашки смеси салатной зелени
- 1/4 стакана нарезанной свежей петрушки
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета или козьего сыра (по желанию)
- 1/4 стакана поджаренных кедровых орехов или измельченных грецких орехов (по желанию)

Для заправки:

- 3 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки бальзамического уксуса
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Разогрейте духовку до 400°F (200°C).

Нарежьте овощную смесь небольшими кусочками и выложите на противень.

Добавьте на противень осушенный и промытый нут. Полить оливковым маслом, приправить солью и черным перцем по вкусу. Перемешайте, чтобы покрыть равномерно.

Запекайте овощи и нут в разогретой духовке 20–25 минут или пока овощи не станут мягкими и слегка карамелизируются. Достаньте из духовки и дайте немного остыть.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, бальзамический уксус, дижонскую горчицу, измельченный чеснок, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

В большой салатнице смешайте смесь салатной зелени, нарезанную свежую петрушку, жареные овощи и нут.

Полить салат заправкой и аккуратно перемешать.

Если используете, посыпьте салат раскрошенным сыром фета или козьим сыром и поджаренными кедровыми орешками или измельченными грецкими орехами.

Подавайте сразу как вкусное и сытное блюдо.



Наслаждайтесь салатом из жареных овощей и нута, наполненным питательными ингредиентами и ярким вкусом!

## **17. Вот восхитительный рецепт салата из кабачков с соусом**

### **песто и помидорами черри:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 средних кабачка
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/4 стакана кедровых орехов, поджаренных
- 1/4 стакана свежестертого сыра Пармезан (по желанию)
- Соль и черный перец по вкусу

Для песто:

- 2 чашки свежих листьев базилика, упакованных
- 1/4 стакана кедровых или грецких орехов
- 1/4 стакана свежестертого сыра Пармезан
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Используя овощечистку или терку-мандолину, нарежьте кабачки вдоль тонкими лентами. Поместите ленты в большую салатницу.

В небольшой сковороде поджарьте кедровые орехи на среднем огне до золотисто-коричневого цвета и появления аромата, около 3-4 минут. Снимите с огня и дайте им остыть.

Разрежьте помидоры черри пополам и добавьте их в миску с лентами кабачков. Чтобы приготовить песто, смешайте в кухонном комбайне или блендере свежие листья базилика, кедровые или грецкие орехи, свежестертый сыр пармезан, измельченный чеснок, соль и черный перец. Взбивайте до тех пор, пока не будет крупно нарезано.

При работающем кухонном комбайне медленно вливайте оливковое масло первого холодного отжима, пока песто не достигнет желаемой консистенции. Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправы.

Добавьте песто в миску с лентами цуккини и помидорами черри. Аккуратно перемешайте, чтобы салат равномерно покрылся соусом песто.  
Посыпьте салат поджаренными кедровыми орешками и свежетертым сыром Пармезан (если используете). При желании дополнительно приправьте солью и черным перцем по вкусу.  
Подавайте сразу же в качестве освежающего гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь салатом из кабачков с соусом песто и помидорами черри — ярким и ароматным блюдом, идеально подходящим для лета!

## **18. Вот восхитительный рецепт салата из жареной кукурузы черной фасоли с заправкой из кинзы лайма:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 4 початка кукурузы, очищенных
- 1 банка (15 унций) черной фасоли, слить воду и промыть
- 1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1/2 красной луковицы, мелко нарезанной
- 1/4 стакана нарезанной свежей кинзы
- Соль и черный перец по вкусу
- По желанию: 1 перец халапеньо, очищенный от семян и мелко нарезанный для остроты.
- По желанию: раскрошенный сыр фета или фреска кесо для украшения.

Для заправки из кинзы и лайма:

- 1/4 стакана свежавыжатого сока лайма (около 2-3 лаймов)
- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки нарезанной свежей кинзы
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Разогрейте гриль до средне-сильного огня.

Поместите очищенные початки кукурузы прямо на решетку гриля. Жарьте 10–12 минут, время от времени переворачивая, пока кукуруза не подрумянится со всех сторон. Снимите с гриля и дайте им немного остыть.

Как только кукуруза станет достаточно остывшей, аккуратно срежьте зерна с початка острым ножом. Переложите жареные кукурузные зерна в большую салатницу.

Добавьте в миску с жареной кукурузой осушенную и промытую черную фасоль, нарезанный кубиками красный болгарский перец, мелко нарезанный красный лук, нарезанную свежую кинзу и нарезанный перец халапеньо (если используете).

В небольшой миске смешайте свежий сок лайма, оливковое масло первого холодного отжима, нарезанную кинзу, измельченный чеснок, мед или кленовый сироп, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку из кинзы и лайма.

Вылейте заправку на ингредиенты салата в большой миске.  
Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.  
Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, сока лайма или меда по вашему вкусу.  
При желании украсьте салат раскрошенным сыром фета или кесо фреско.  
Подавайте сразу же в качестве вкусного и освежающего гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь салатом из жареной кукурузы и черной фасоли с заправкой из кинзы и лайма, наполненным вкусом и свежестью!

## **19. Вот вкусный рецепт салата «Рататуй» с гренками с пряностями:**

Ингредиенты:

Для Рататуя:

- 1 баклажан, нарезанный кубиками
- 1 кабачок, нарезанный кубиками
- 1 желтая тыква, нарезанная кубиками
- 1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1 желтый болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1 луковица, нарезанная кубиками
- 3 зубчика чеснока, измельченных
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 банка (14 унций) нарезанных кубиками помидоров
- 1 чайная ложка сушеного тимьяна
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- Соль и черный перец по вкусу

Для гренок с травами:

- 4 чашки нарезанного кубиками хлеба (например, французского хлеба или багета)
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка сушеного тимьяна
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- Соль и черный перец по вкусу

Для салата:

- Смесь салатной зелени
- Бальзамический уксус (по желанию)
- Раскрошенный сыр фета (по желанию)

Инструкции:

Разогрейте духовку до 400°F (200°C).

В большой форме для запекания смешайте нарезанные кубиками баклажаны, цуккини, желтую тыкву, красный болгарский перец, желтый болгарский перец, нарезанный кубиками лук и измельченный чеснок.

Сбрызните овощи оливковым маслом и посыпьте сушеным тимьяном, сушеным орегано, солью и черным перцем. Перемешайте, чтобы покрыть равномерно. Запекайте овощи в разогретой духовке 25–30 минут, помешивая в середине приготовления, или пока овощи не станут мягкими и слегка не подрумянятся. Пока овощи запекаются, приготовьте гренки с зеленью. В большой миске перемешайте нарезанный кубиками хлеб с оливковым маслом, сушеным тимьяном, сушеным орегано, солью и черным перцем до равномерного покрытия.

Разложите кубики хлеба с приправами в один слой на противне. Выпекайте в разогретой духовке 10–15 минут или пока гренки не станут золотисто-коричневыми и хрустящими.

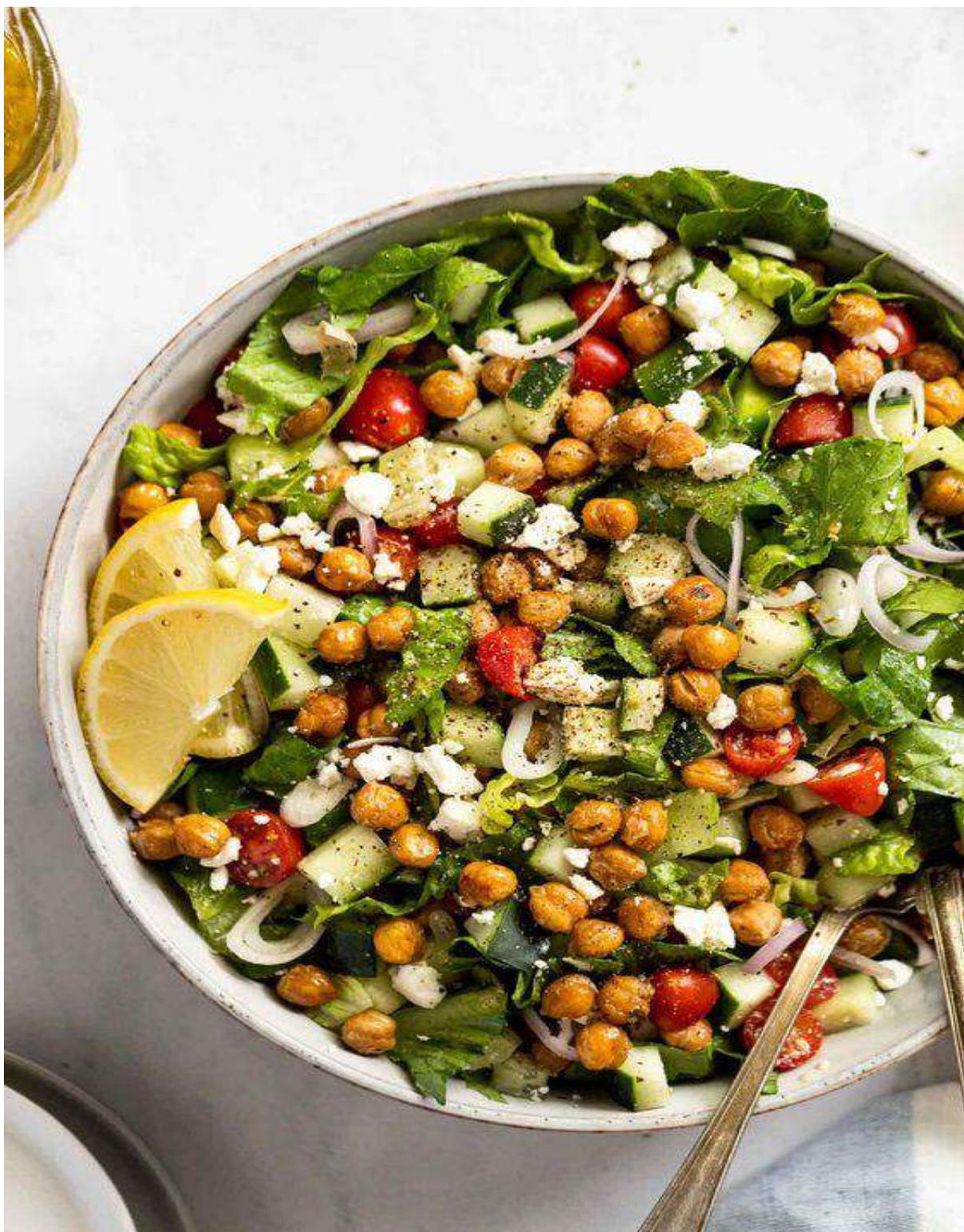
Когда овощи и гренки будут готовы, соберите салат. Поместите смесь салатной зелени в большую салатницу.

Выложите жареные овощи рататюя на смесь салатной зелени.

Посыпьте салат гренками с зеленью.

При желании сбрызните салат бальзамическим уксусом для большего аромата и посыпьте раскрошенным сыром фета.

Подавайте сразу как вкусный и сытный салат.



Наслаждайтесь салатом «Рататуй» с гренками с пряностями — восхитительным сочетанием жареных овощей и хрустящих кубиков хлеба!

## **20. Вот восхитительный рецепт салата из спаржи и горошка с дижонской лимонной заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 пучок спаржи, обрезанный и нарезанный небольшими кусочками
- 1 чашка горошка, разрезанного пополам
- 1/4 стакана нарезанного редиса
- 1/4 стакана нарезанного красного лука
- 1/4 стакана поджаренного нарезанного миндаля
- Соль и черный перец по вкусу
- Смесь салатной зелени или рукколы для подачи

Для лимонной дижонской заправки:

- 3 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Доведите кастрюлю с подсоленной водой до кипения. Добавьте спаржу и горох и бланшируйте 1–2 минуты или пока они не станут мягкими и хрустящими.

Сразу переложите бланшированные овощи в миску с ледяной водой, чтобы остановить процесс варки. Слейте воду и отложите в сторону.

В большой салатнице смешайте бланшированную спаржу и зеленый горошек, нарезанный редис, нарезанный красный лук и поджаренный нарезанный миндаль.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, свежий лимонный сок, дижонскую горчицу, измельченный чеснок, мед или кленовый сироп, соль и черный перец, чтобы приготовить дижонскую лимонную заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, лимонного сока или меда по вашему вкусу.

При желании подавайте салат на подушке из смеси салатной зелени или рукколы для большей наглядности.  
Подавайте сразу же в качестве освежающего гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь салатом из спаржи и горошка с лимонной заправкой «Дижон» — идеальным балансом вкуса и текстуры!

## **21. Вот восхитительный рецепт японского салата из морских водорослей с кунжутной заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1/4 стакана сушеных водорослей вакаме
- 1 столовая ложка поджаренных семян кунжута
- 1/4 стакана тонко нарезанного огурца
- 1/4 стакана тонко нарезанной моркови
- 2 столовые ложки тонко нарезанного зеленого лука (зеленого лука)
- По желанию: 1/4 стакана нарезанного редиса для большей хрусткости.
- Дополнительно: 1/4 стакана бобов эдамаме, приготовленных и очищенных, для добавления белка.

Для кунжутной заправки:

- 2 столовые ложки соевого соуса
- 1 столовая ложка рисового уксуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка тертого имбиря
- Дополнительно: 1 чайная ложка мирина (японское сладкое рисовое вино)
- По желанию: щепотка хлопьев красного перца для остроты.

Инструкции:

Поместите сушеные водоросли вакаме в миску и залейте теплой водой. Дайте ему постоять около 5 минут или пока он не увлажнится и не станет мягким. Слейте воду с водорослей и отожмите лишнюю воду. Отложите в сторону. В небольшой сковороде поджарьте семена кунжута на среднем огне, пока они не станут золотисто-коричневыми и не станут ароматными, около 2–3 минут. Часто помешивайте, чтобы предотвратить пригорание. Снимите с огня и отложите в сторону.

В миске смешайте регидратированные водоросли вакаме, поджаренные семена кунжута, тонко нарезанный огурец, тонко нарезанную морковь, тонко нарезанный зеленый лук, нарезанный редис (если используете) и приготовленные бобы эдамаме (если используете). Аккуратно перемешайте.

В отдельной небольшой миске смешайте соевый соус, рисовый уксус, кунжутное масло, мед или кленовый сироп, измельченный чеснок, тертый имбирь, мирин (если используете) и хлопья красного перца (если используете) до однородной массы.

Вылейте кунжутную заправку на ингредиенты салата из морских водорослей в миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив еще соевого соуса, рисового уксуса, меда или кунжутного масла по вашему вкусу.

Подавайте сразу же в качестве освежающего гарнира или закуски.



Наслаждайтесь японским салатом из морских водорослей с кунжутной заправкой — питательным и ароматным дополнением к любому блюду.

**22. Вот восхитительный рецепт мексиканского уличного кукурузного салата с сырком Котия:**

## Ингредиенты:

- 4 стакана кукурузных зерен (свежих, замороженных или консервированных)
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1/4 стакана майонеза
- 1/4 стакана сметаны или греческого йогурта
- 1/4 стакана нарезанной свежей кинзы
- 1/4 стакана раскрошенного сыра котия
- 1 чайная ложка порошка чили
- 1/2 чайной ложки копченой паприки
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Сок 1 лайма
- Соль и черный перец по вкусу
- По желанию: 1 перец халапеньо, очищенный от семян и мелко нарезанный для остроты.
- Дополнительный гарнир: дополнительно раскрошенный сыр котия, нарезанная кинза, дольки лайма.

## Инструкции:

Если вы используете свежую кукурузу, поджарьте кукурузу на предварительно разогретом гриле или сковороде-гриль на среднем или сильном огне, пока она не обуглится, примерно 5–7 минут. Если вы используете замороженную или консервированную кукурузу, этот шаг можно пропустить.

Как только кукуруза будет готова, снимите ее с гриля или источника тепла и дайте ей немного остыть. Затем срежьте зерна с початка, если используете свежую кукурузу.

В большой миске смешайте кукурузные зерна, оливковое масло, майонез, сметану или греческий йогурт, нарезанную кинзу, раскрошенный сыр котия, порошок чили, копченую паприку, измельченный чеснок, сок лайма, соль и черный перец. Перемешайте до однородного состояния.

Если вы используете, добавьте мелко нарезанный перец халапеньо, чтобы он немного погорячел, и перемешайте.

Попробуйте салат и при необходимости отрегулируйте приправы, добавив больше соли, перца, порошка чили или сока лайма по вашему вкусу.

Переложите мексиканский уличный кукурузный салат на сервировочное блюдо.

При желании украсьте салат раскрошенным сыром котия, нарезанной кинзой и дольками лайма.

Подавайте сразу же в качестве ароматного гарнира или закуски.



Наслаждайтесь мексиканским уличным кукурузным салатом с сыром Котиха, наполненным дымным и острым вкусом!

## **23. Вот вкусный рецепт итальянского салата Панзанелла с хрустящим хлебом и помидорами:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 4 чашки свежего хлеба с хрустящей корочкой (например, чабатты или закваски), нарезанного кубиками
- 2 стакана помидоров черри, разрезанных пополам
- 1 английский огурец, нарезанный
- 1/2 красной луковицы, тонко нарезанной
- 1/4 стакана оливок Каламата, без косточек и разрезанных пополам
- 1/4 стакана нарезанных свежих листьев базилика
- 1/4 стакана нарезанных листьев свежей петрушки
- По желанию: 1/4 стакана тонко нарезанного красного болгарского перца для придания цвета.
- По желанию: 1/4 стакана тонко нарезанного редиса, для большей хрусткости.

Для перевязки:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки красного винного уксуса
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1/2 чайной ложки сушеного орегано
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Разогрейте духовку до 375°F (190°C).

Разложите нарезанный кубиками хрустящий хлеб на противне в один слой. Поджарьте в разогретой духовке 8–10 минут или пока кубики хлеба не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Достаньте из духовки и дайте им остыть.

В большой салатнице смешайте кубики поджаренного хлеба, разрезанные пополам помидоры черри, нарезанный английский огурец, тонко нарезанный красный лук, половинки оливок Каламата, нарезанные листья свежего базилика, нарезанные листья свежей петрушки, тонко нарезанный красный болгарский перец (если используете) и тонко нарезанный редис (если используете).

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, красный винный уксус, измельченный чеснок, дижонскую горчицу, сушеный орегано, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Оставьте салат на 10–15 минут, чтобы вкусы смешались, а хлеб впитал заправку.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив еще соли, перца, уксуса или оливкового масла по вашему вкусу.

Подавайте сразу же в качестве освежающего и сытного блюда или гарнира.



Наслаждайтесь итальянским салатом Панзанелла с хрустящим хлебом и помидорами — классическим летним блюдом, наполненным средиземноморскими вкусами!

## **24. Вот восхитительный рецепт ближневосточного салата фатуш с заправкой из сумаха:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 4 чашки порванных листьев салата (например, салата ромэн или зеленого салата)
- 1 чашка нарезанного огурца
- 1 чашка нарезанных помидоров
- 1/2 стакана нарезанного редиса
- 1/4 стакана нарезанного красного лука
- 1/4 стакана нарезанной свежей петрушки
- 1/4 стакана нарезанных свежих листьев мяты
- 1/4 стакана нарезанного зеленого лука (зеленого лука)
- 1/4 стакана нарезанного болгарского перца (красного, зеленого или желтого)
- 1/4 стакана нарезанных черных оливок
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета (по желанию)
- 1/4 стакана поджаренных кусочков лаваша (по желанию, для большей хрусткости)

Для заправки из сумаха:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 1 чайная ложка порошка сумаха
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1/2 чайной ложки молотого тмина
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой салатнице смешайте порванные листья салата, нарезанный огурец, нарезанные помидоры, нарезанный редис, нарезанный красный лук, нарезанную свежую петрушку, нарезанные листья свежей мяты, нарезанный

зеленый лук, нарезанный сладкий перец, нарезанные черные оливки и раскрошенный сыр фета. (если используете). Аккуратно перемешайте. В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, лимонный сок, порошок сумаха, измельченный чеснок, молотый тмин, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку из сумаха.

Полейте соусом сумах ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Оставьте салат на 10-15 минут, чтобы вкусы смешались.

Если вы используете, посыпьте салат кусочками поджаренного лаваша для придания хрустящей корочки.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, лимонного сока или порошка сумаха по вашему вкусу.

Подавайте сразу же в качестве освежающего и ароматного блюда или гарнира.



Наслаждайтесь ближневосточным салатом фатуш с заправкой из сумаха, ярким и сытным блюдом, наполненным средиземноморскими вкусами!

**25. Вот вкусный рецепт индийского салата Чаат из нута с тамариндовым чатни:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 чашки вареного нута (консервированного или приготовленного из сухого)
- 1 чашка мелко нарезанного красного лука
- 1 стакан мелко нарезанных помидоров
- 1/2 стакана мелко нарезанного огурца
- 1/4 стакана мелко нарезанной свежей кинзы (кориандра)
- 1/4 стакана мелко нарезанных листьев мяты
- 1 зеленый перец чили, мелко нарезанный (по желанию, регулируйте по вкусу)
- 1/4 стакана жареного арахиса или кешью, крупно нарезанного
- 1/4 стакана сев (хрустящая лапша из нутовой муки) для украшения (по желанию)
- Солить по вкусу

Для тамариндового чатни:

- 1/2 стакана мякоти тамаринда
- 1/4 стакана неочищенного пальмового сахара или коричневого сахара
- 1 чайная ложка жареного порошка тмина
- 1/2 чайной ложки порошка красного перца чили
- Солить по вкусу

Инструкции:

В большой миске смешайте приготовленный нут, мелко нарезанный красный лук, помидоры, огурцы, кинзу, листья мяты, зеленый перец чили (если используете) и нарезанный арахис или кешью.

В небольшой кастрюле смешайте мякоть тамаринда, неочищенный пальмовый сахар или коричневый сахар, порошок жареного тмина, порошок красного перца чили и соль. Нагревайте на среднем огне, время от времени помешивая, пока неочищенный пальмовый сахар или сахар не растворятся и смесь слегка не загустеет до сиропобразной консистенции. Снимите с огня и дайте остыть.

Вылейте тамариндовое чатни на смесь салата из нута в миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты тамариндовым чатни.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли или специй по вашему вкусу.

Подавайте салат из нутового чаата, украшенный севом (если используете), и сразу же наслаждайтесь им в качестве освежающей и ароматной закуски или гарнира.



Этот индийский салат Чаат из нута с тamarиндовым чатни наполнен сладким, острым и пряным вкусом, что делает его идеальной закуской или дополнением к любому блюду!

## **26. Вот восхитительный рецепт салата из киноа и черной фасоли с заправкой из кинзы лайма:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 стакан киноа, промыть
- 2 стакана воды или овощного бульона
- 1 банка (15 унций) черной фасоли, слить воду и промыть
- 1 стакан кукурузных зерен (свежих, замороженных или консервированных)
- 1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1/2 стакана нарезанного кубиками красного лука
- 1/4 стакана нарезанной свежей кинзы
- Соль и черный перец по вкусу
- По желанию: 1 авокадо, нарезанное кубиками, для украшения.
- По желанию: раскрошенный сыр фета или сыр котия для украшения.

Для заправки из кинзы и лайма:

- 1/4 стакана свежавыжатого сока лайма (около 2-3 лаймов)
- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки нарезанной свежей кинзы
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В средней кастрюле смешайте промытую киноа и воду или овощной бульон. Доведите до кипения на средне-сильном огне. Уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и варите 15–20 минут или пока киноа не приготовится и жидкость не впитается. Снимите с огня и дайте остыть.

В большой салатнице смешайте приготовленную киноа, черную фасоль, кукурузные зерна, нарезанный кубиками красный болгарский перец, нарезанный кубиками красный лук и нарезанную свежую кинзу. Аккуратно перемешайте.

В небольшой миске смешайте свежий сок лайма, оливковое масло первого холодного отжима, нарезанную кинзу, измельченный чеснок, мед или кленовый сироп, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку из кинзы и лайма. Вылейте заправку на ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, сока лайма или меда по вашему вкусу.

Если используете, украсьте салат нарезанным кубиками авокадо и раскрошенным сыром фета или сыром котия.

Подавайте сразу же в качестве вкусного и питательного блюда или гарнира.



Наслаждайтесь салатом из киноа и черной фасоли с заправкой из кинзы и лайма, наполненным белком, клетчаткой и ярким вкусом!

## **27. Вот классический рецепт салата Нисуаз с тунцом и дижонским винегретом**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 фунт (450 г) небольшого красного картофеля, разрезанного пополам или на четвертинки
- 4 больших яйца
- 1 фунт (450 г) свежей зеленой фасоли, обрезанной
- 2 (5 унций/140 г) банки тунца, слить жидкость
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/2 стакана черных оливок без косточек (например, Каламата)
- 4 чашки смеси зелени для салата (например, рукколы или салата Бибб)
- Соль и черный перец по вкусу

Для дижонского винегрета:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки красного винного уксуса
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В кастрюле среднего размера залейте картофель водой и доведите до кипения. Готовьте, пока картофель не станет мягким, примерно 10–15 минут. Слейте воду и отставьте в сторону, чтобы остыть.

Тем временем поместите яйца в небольшую кастрюлю и залейте водой. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и варите яйца вкрутую 8-10 минут. Снимите с огня, слейте воду и переложите яйца в миску с ледяной водой, чтобы они остыли. Когда остынет, очистите и нарежьте яйца.

В той же кастрюле, где лежал картофель, доведите воду до кипения и бланшируйте зеленую фасоль 2–3 минуты, пока она не станет хрустящей и мягкой. Слейте воду и переложите в миску с ледяной водой, чтобы остановить процесс приготовления. Слейте воду и отложите в сторону.

В большую салатницу выложите приготовленный картофель, нарезанные вкрутую яйца, бланшированную зеленую фасоль, сушеный тунец, помидоры черри, черные оливки и смесь салатной зелени.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, красный винный уксус, дижонскую горчицу, мед или кленовый сироп, измельченный чеснок, соль и черный перец, чтобы приготовить дижонский винегрет.

Полейте дижонским винегретом ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив еще соли, перца, уксуса или меда по вашему вкусу.

Подавайте сразу как вкусное и сытное блюдо.



Наслаждайтесь салатом Нисуаз из тунца с дижонским винегретом, классическим французским блюдом, идеально подходящим для легкого и ароматного обеда или ужина!

## **28. Вот вкусный рецепт салата на завтрак из яиц и бекона с кленовой дижонской заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 4 стакана смеси салатной зелени (например, шпината, рукколы или месклуна)
- 4 больших яйца
- 4 ломтика бекона, приготовленного до хрустящей корочки и крошки
- 1 авокадо, нарезанный
- 1/4 стакана помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/4 стакана нарезанного красного лука
- Соль и черный перец по вкусу

Для кленовой дижонской заправки:

- 3 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

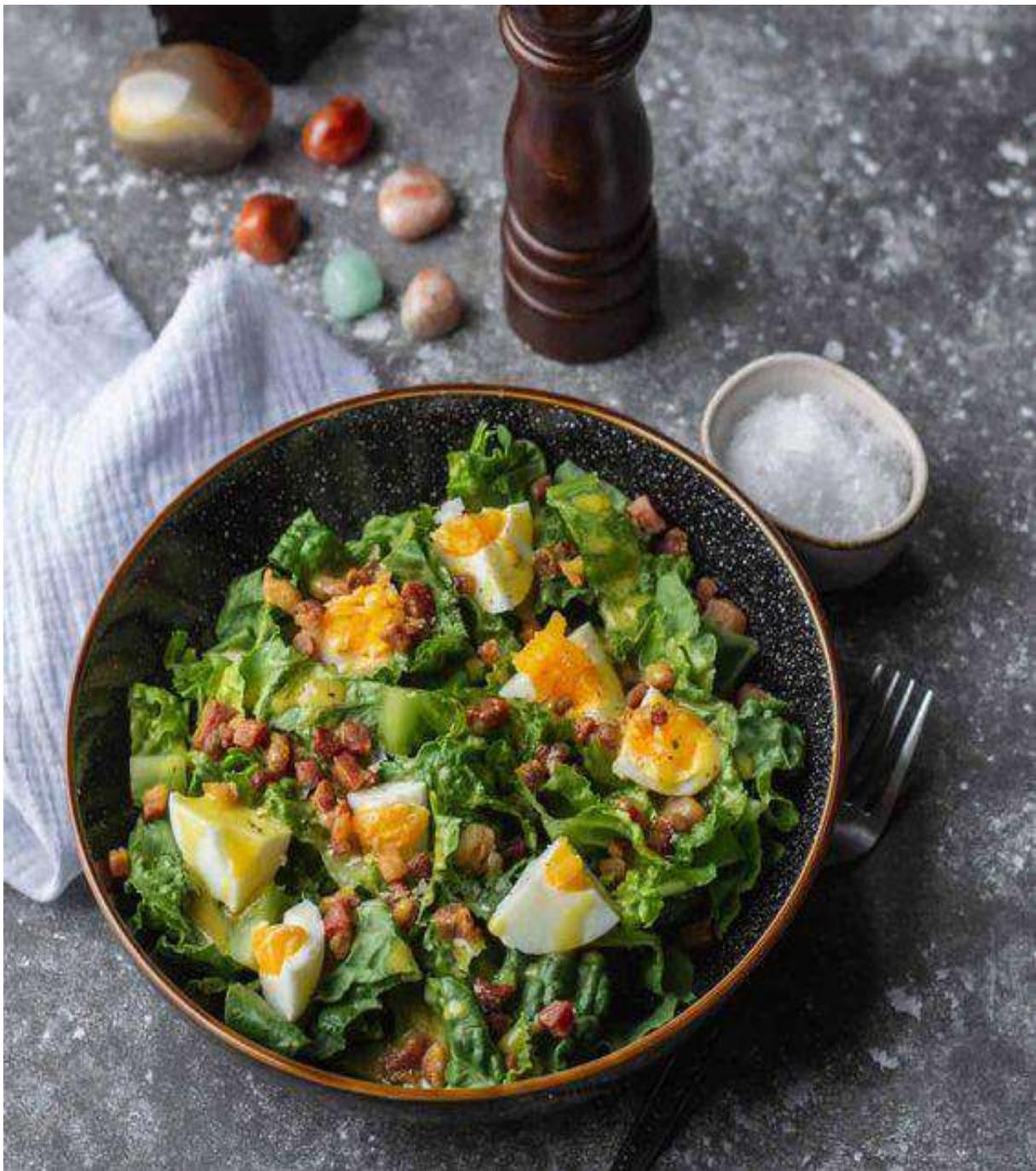
В большую салатницу выложите смесь салатной зелени.  
Яйца отварите по своему вкусу (пашот, жареные или вареные). После приготовления дайте им немного остыть, прежде чем нарезать.  
Добавьте в салатницу нарезанные яйца, покрошенный бекон, нарезанный авокадо, разрезанные пополам помидоры черри и нарезанный красный лук.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, яблочный уксус, кленовый сироп, дижонскую горчицу, соль и черный перец, чтобы приготовить дижонскую кленовую заправку.

Полейте кленовым дижонским соусом ингредиенты салата в большой миске. Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, уксуса или кленового сиропа по вашему вкусу.

подавайте сразу же в качестве вкусного и сытного завтрака или позднего завтрака.



Наслаждайтесь салатом на завтрак из яиц и бекона с дижонской кленовой заправкой — ароматным и питательным способом начать свой день!

## **29. Вот восхитительный рецепт салата из лосося и авокадо со сливочно-лимонной заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 филе лосося
- Соль и черный перец по вкусу
- 4 стакана смеси салатной зелени (например, шпината, рукколы или салата)
- 1 авокадо, нарезанный
- 1/4 стакана помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/4 стакана огурца, нарезанного ломтиками
- 1/4 стакана красного лука, тонко нарезанного
- Дополнительно: 1/4 стакана нарезанного редиса для большей хрусткости.

Для сливочно-лимонной заправки:

- 1/4 стакана простого греческого йогурта
- 2 столовые ложки майонеза
- 2 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока
- 1 чайная ложка цедры лимона
- 1 столовая ложка оливкового масла первого отжима
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Приправьте филе лосося солью и черным перцем по вкусу. Вы можете запечь, приготовить на гриле или обжарить филе лосося до готовности. После

приготовления дайте им немного остыть, прежде чем рассыпаться на небольшие кусочки.

В большую салатницу выложите смесь салатной зелени.

Добавьте в салатницу нарезанный авокадо, разрезанные пополам помидоры черри, нарезанный огурец, тонко нарезанный красный лук и нарезанный редис (если используете).

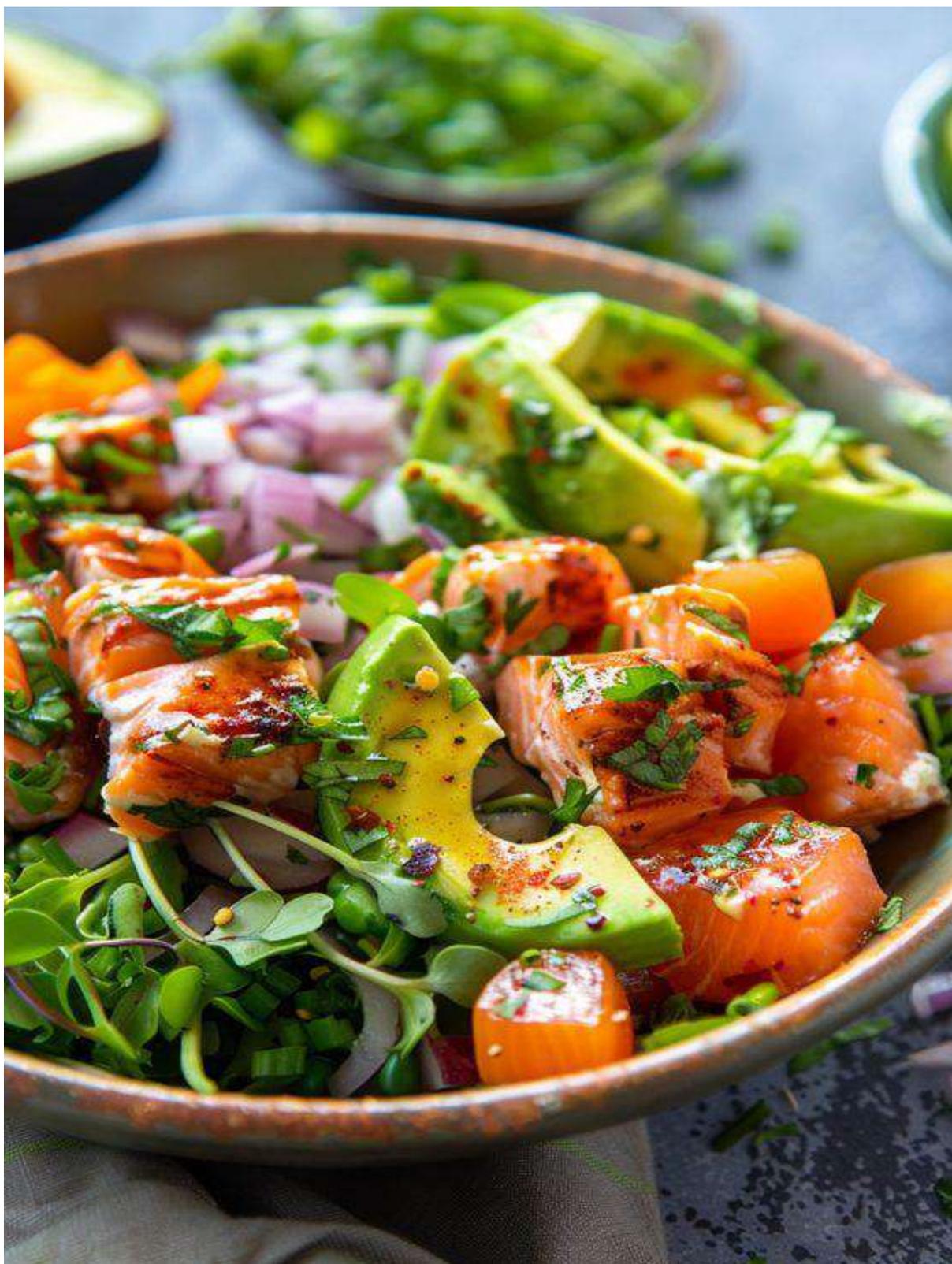
В небольшой миске смешайте простой греческий йогурт, майонез, свежий лимонный сок, цедру лимона, оливковое масло первого холодного отжима, измельченный чеснок, дижонскую горчицу, соль и черный перец, чтобы приготовить сливочно-лимонную заправку.

Полейте сливочно-лимонным соусом ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Разложите салат по сервировочным тарелкам и положите на каждую порцию хлопья лосося.

Подавайте сразу как вкусное и сытное блюдо.



Наслаждайтесь салатом из лосося и авокадо со сливочно-лимонной заправкой — ароматным и питательным блюдом, идеально подходящим для обеда или ужина!

## **30. Вот восхитительный рецепт салата «Цезарь» с макаронами из курицы сливочной заправкой из пармезана:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 8 унций (225 г) макарон ротини или макарон любой формы по вашему выбору
- 2 чашки вареной куриной грудки, нарезанной кубиками или тертой теркой
- 4 чашки нарезанного салата ромэн
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/4 стакана тертого сыра Пармезан
- 1/4 стакана гренок
- Дополнительно: 1/4 стакана нарезанных черных оливок.

Для сливочной заправки из пармезана:

- 1/2 стакана майонеза
- 1/4 стакана тертого сыра Пармезан
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1/4 чайной ложки вустерширского соуса
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Отварите макароны согласно инструкции на упаковке до состояния «аль денте». Слейте воду и промойте под холодной водой, чтобы остановить процесс приготовления. Отставьте в сторону, чтобы остыть.

В большой миске смешайте приготовленные макароны, нарезанную кубиками или тертую куриную грудку, нарезанный салат ромэн, разрезанные пополам помидоры черри, тертый сыр Пармезан, гренки и нарезанные черные оливки (если используете).

В небольшой миске смешайте майонез, тертый сыр пармезан, лимонный сок, дижонскую горчицу, рубленый чеснок, вустерширский соус, соль и черный перец, чтобы получилась сливочная заправка из пармезана.

Вылейте сливочную заправку из пармезана на ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, лимонного сока или сыра пармезан по вашему вкусу. Подавайте сразу же в качестве вкусного и сытного блюда или гарнира.



Наслаждайтесь салатом «Цезарь» с макаронами и сливочной заправкой из пармезана — ароматной вариацией классического салата «Цезарь»!

## **31. Вот освежающий рецепт салата из огурцов и редиса с**

### **йогуртово-укропной заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 больших огурца, тонко нарезанных
- 1 пучок редиса, тонко нарезанный
- 1/4 стакана тонко нарезанного красного лука
- 2 столовые ложки нарезанного свежего укропа плюс еще для украшения
- Соль и черный перец по вкусу

Для йогуртово-укропной заправки:

- 1/2 стакана простого греческого йогурта
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока
- 1 столовая ложка нарезанного свежего укропа
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой миске смешайте тонко нарезанные огурцы, редис, красный лук и нарезанный свежий укроп.

В отдельной небольшой миске смешайте простой греческий йогурт, оливковое масло, свежий лимонный сок, нарезанный свежий укроп, измельченный чеснок, мед или кленовый сироп, соль и черный перец, чтобы приготовить йогуртово-укропную заправку.

Вылейте йогуртово-укропную заправку на ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, лимонного сока или меда по вашему вкусу.

Украсьте салат дополнительно нарезанным свежим укропом.

Подавайте сразу же в качестве освежающего и ароматного гарнира.



Наслаждайтесь салатом из огурцов и редиса с йогуртово-укропной заправкой — легким и вкусным дополнением к любому блюду!

## **32. Вот восхитительный рецепт салата из креветок и манго с цитрусовым винегретом**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 фунт (450 г) приготовленных креветок, очищенных и лишенных жилки
- 2 спелых манго, очищенных, без косточек и нарезанных кубиками
- 4 чашки смеси салатной зелени (например, молодого шпината или рукколы)
- 1/4 стакана тонко нарезанного красного лука
- 1/4 стакана нарезанной свежей кинзы
- 1/4 стакана нарезанных жареных кешью или арахиса
- По желанию: 1 авокадо, нарезанное кубиками.

Для цитрусового винегрета:

- 1/4 стакана свежавыжатого апельсинового сока
- 2 столовые ложки свежавыжатого сока лайма
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой салатнице смешайте приготовленные креветки, нарезанные кубиками манго, смесь салатной зелени, тонко нарезанный красный лук, нарезанную свежую кинзу, нарезанные жареные кешью или арахис и нарезанный кубиками авокадо (если используете).

В небольшой миске смешайте свежий апельсиновый сок, свежий сок лайма, оливковое масло первого холодного отжима, мед или кленовый сироп, дижонскую горчицу, соль и черный перец, чтобы приготовить цитрусовый винегрет.

Вылейте цитрусовый винегрет на ингредиенты салата в большой миске. Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, сока лайма или меда по вашему вкусу.

подавайте сразу же как вкусное и освежающее блюдо.



Наслаждайтесь салатом из креветок и манго с цитрусовым винегретом — идеальным сочетанием сладких, пикантных и острых вкусов!

### **33. Вот вкусный рецепт летнего салата из дыни с базиликом и**

#### **прошутто:**

Ингредиенты:

- 1 небольшой арбуз, нарезанный кубиками (около 4 чашек)
- 1 маленькая дыня, нарезанная кубиками (около 4 чашек)
- 1 небольшая дыня, нарезанная кубиками (около 4 чашек)
- 6-8 ломтиков прошутто, порванных на небольшие кусочки
- 1/4 стакана свежих листьев базилика, порванных
- 1 столовая ложка бальзамической глазури (по желанию)
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой салатнице смешайте нарезанный кубиками арбуз, дыню и дыню.

Добавьте в миску порванные кусочки прошутто.

Порвите свежие листья базилика и добавьте их в салат.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не распределится равномерно.

Приправьте салат солью и черным перцем по вкусу.

Полейте салат бальзамической глазурью для придания сладости и аромата (по желанию).

Подавайте сразу же как освежающий и ароматный летний салат.



Наслаждайтесь летним салатом из дыни с базиликом и прошутто — восхитительным сочетанием сладких и пикантных вкусов!

## **34. Вот вкусный рецепт салата из шпината и клубники с маковой заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 6 чашек свежих листьев молодого шпината
- 2 чашки нарезанной свежей клубники
- 1/4 стакана нарезанного миндаля, поджаренного
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета (по желанию)
- 1/4 стакана тонко нарезанного красного лука (по желанию)

Для маковой заправки:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 1 столовая ложка семян мака
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой салатнице смешайте свежие листья молодого шпината, нарезанную клубнику, поджаренный нарезанный миндаль, раскрошенный сыр фета (если используете) и тонко нарезанный красный лук (если используете).

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, яблочный уксус, мед или кленовый сироп, дижонскую горчицу, мак, соль и черный перец, чтобы приготовить маковую заправку.

Вылейте маковую заправку на ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив еще соли, перца, уксуса или меда по вашему вкусу.

Подавайте сразу как освежающий и ароматный салат.



Наслаждайтесь салатом из шпината и клубники с маковой заправкой — идеальным сочетанием сладких и пикантных вкусов!

## **35. Вот восхитительный рецепт цитрусового салата из кускуса с мятой и фисташками:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 чашка кускуса
- 1 стакан овощного бульона или воды
- Цедра 1 апельсина
- Цедра 1 лимона
- 1/2 стакана нарезанных свежих листьев мяты
- 1/4 стакана измельченных фисташек
- 1/4 стакана сушеной клюквы или изюма
- Соль и черный перец по вкусу

Для цитрусовой заправки:

- Сок 1 апельсина
- Сок 1 лимона
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В средней кастрюле доведите до кипения овощной бульон или воду. Добавьте кускус, накройте кастрюлю крышкой и снимите ее с огня. Оставьте на 5 минут или пока кускус не впитает жидкость и не станет мягким.

Перемешайте приготовленный кускус вилкой и переложите его в большую миску.

Добавьте в миску с кускусом цедру апельсина, цедру лимона, нарезанные листья свежей мяты, нарезанные фисташки и сушеную клюкву или изюм.

В небольшой миске смешайте апельсиновый сок, лимонный сок, оливковое масло первого холодного отжима, мед или кленовый сироп, соль и черный перец, чтобы приготовить цитрусовую заправку.

Вылейте цитрусовую заправку на ингредиенты салата из кускуса в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, лимонного сока или меда по вашему вкусу.

Подавайте салат сразу же в качестве освежающего и ароматного гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь салатом «Цитрусовый кускус с мятой и фисташками» — ярким и ярким дополнением к любому столу!

## **36. Вот восхитительный рецепт салата «Цезарь» из капусты с жареным нутом**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 пучок капусты, стебли удалить, а листья порвать на небольшие кусочки
- 1 чашка жареного нута (инструкции см. ниже)
- 1/4 стакана тертого сыра Пармезан
- 1/4 стакана гренок (по желанию)
- Соль и черный перец по вкусу

Для соуса «Цезарь»:

- 1/4 стакана майонеза
- 2 столовые ложки тертого сыра Пармезан
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- Соль и черный перец по вкусу

Для жареного нута:

- 1 банка (15 унций) нута, слить воду и промыть
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 чайная ложка чесночного порошка
- 1 чайная ложка копченой паприки
- 1/2 чайной ложки тмина
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Разогрейте духовку до 400°F (200°C).

Подготовьте жареный нут. Просушите нут чистым кухонным или бумажным полотенцем, чтобы удалить лишнюю влагу. В миске перемешайте нут с оливковым маслом, чесночным порошком, копченой паприкой, тмином, солью и

черным перцем до равномерного покрытия. Разложите нут в один слой на противне, застеленном пергаментной бумагой. Запекайте в предварительно разогретой духовке 20-25 минут или пока они не станут хрустящими и золотисто-коричневыми. Вынуть из духовки и дать немного остыть.

В большой миске смешайте порванные листья капусты, жареный нут, тертый сыр Пармезан и гренки (если используете).

В небольшой миске смешайте майонез, тертый сыр пармезан, дижонскую горчицу, лимонный сок, измельченный чеснок, оливковое масло первого холодного отжима, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку «Цезарь».

Вылейте соус «Цезарь» на ингредиенты салата из капусты в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, лимонного сока или сыра пармезан по вашему вкусу.

Подавайте сразу же как вкусное и питательное блюдо.



Наслаждайтесь салатом «Цезарь» из капусты с жареным нутом — сытным и ароматным блюдом, полным белка и зелени!

## **37. Вот вкусный рецепт салата из брюссельской капусты**

### **клюквой и орехами пекан:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 фунт брюссельской капусты, обрезанной и тонко нарезанной
- 1/2 стакана сушеной клюквы
- 1/2 стакана нарезанных орехов пекан, поджаренных
- 1/4 стакана тонко нарезанного красного лука

Для заправки:

- 1/4 стакана майонеза
- 2 столовые ложки греческого йогурта
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой миске смешайте тонко нарезанную брюссельскую капусту, сушеную клюкву, нарезанные поджаренные орехи пекан и тонко нарезанный красный лук.

В небольшой миске смешайте майонез, греческий йогурт, яблочный уксус, мед или кленовый сироп, дижонскую горчицу, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты для салата из брюссельской капусты в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив еще соли, перца, уксуса или меда по вашему вкусу.

Оставьте салат в холодильнике примерно на 30 минут, чтобы вкусы смешались, а брюссельская капуста немного смягчилась.

Подавайте салат из брюссельской капусты в качестве вкусного и хрустящего гарнира или в качестве начинки для бутербродов или роллов.



Наслаждайтесь салатом из брюссельской капусты с клюквой и орехами пекан — ароматным и питательным дополнением к любому блюду!

## **38. Вот восхитительный рецепт салата из граната и хурмы**

### **КОЗЬИМ СЪРОМ**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 хурмы Фую, очищенные и тонко нарезанные
- Семена 1 граната
- 4 чашки смеси салатной зелени (например, рукколы или молодого шпината)
- 1/4 стакана раскрошенного козьего сыра
- 1/4 стакана измельченных грецких орехов или орехов пекан

Для заправки:

- 3 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки бальзамического уксуса
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой салатнице смешайте тонко нарезанную хурму, семена граната, смесь салатной зелени, раскрошенный козий сыр и измельченные грецкие орехи или орехи пекан.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, бальзамический уксус, мед или кленовый сироп, дижонскую горчицу, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив еще соли, перца, уксуса или меда по вашему вкусу.

Подавайте сразу как освежающий и ароматный салат.



Наслаждайтесь салатом из граната и хурмы с козьим сыром — восхитительной смесью сладких и острых вкусов!

## **39. Вот пикантный рецепт салата из обугленной брокколи с беконом и голубым сыром**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 фунт соцветий брокколи
- 4 ломтика бекона, приготовленного до хрустящей корочки и крошки
- 1/4 стакана раскрошенного голубого сыра
- 1/4 стакана нарезанного красного лука
- 1/4 стакана измельченных поджаренных грецких орехов или орехов пекан
- Соль и черный перец по вкусу

Для перевязки:

- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка бальзамического уксуса
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Разогрейте духовку до 425°F (220°C). Линия выпечки с пергаментной бумагой. Выложите соцветия брокколи на подготовленный противень. Полить оливковым маслом, приправить солью и черным перцем по вкусу. Перемешайте, чтобы покрыть равномерно.

Запекайте брокколи в разогретой духовке 15–20 минут или пока она не подрумянится и не станет мягкой, перевернув в середине приготовления. В большой салатнице смешайте жареные соцветия брокколи, крошенный бекон, крошенный голубой сыр, нарезанный красный лук и нарезанные поджаренные грецкие орехи или орехи пекан.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, бальзамический уксус, мед или кленовый сироп, измельченный чеснок, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив еще соли, перца, уксуса или меда по вашему вкусу.

Подавайте сразу как ароматный и сытный салат.



Наслаждайтесь салатом из обугленной брокколи с беконом и голубым сыром — вкусным и сытным блюдом, идеально подходящим для любого случая!

## **40. Вот восхитительный рецепт салата из жареной свеклы**

### **моркови с апельсиновой заправкой из тахини**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 большие свеклы, очищенные и нарезанные кубиками
- 4 большие моркови, очищенные и нарезанные кружками
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и черный перец по вкусу
- 4 чашки смеси салатной зелени (например, рукколы или шпината)
- 1/4 стакана нарезанной свежей петрушки
- 1/4 стакана измельченного поджаренного миндаля или грецких орехов
- По желанию: раскрошенный сыр фета или козий сыр для украшения.

Для апельсиновой заправки тахини:

- 1/4 стакана тахини
- 1/4 стакана свежавыжатого апельсинового сока
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка яблочного уксуса или белого винного уксуса
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 чайная ложка апельсиновой цедры
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Разогрейте духовку до 400°F (200°C). Линия выпечки с пергаментной бумагой.

В большой миске перемешайте нарезанную кубиками свеклу и нарезанную морковь с оливковым маслом, пока они не будут равномерно покрыты.

Приправьте солью и черным перцем по вкусу.

Разложите свеклу и морковь в один слой на подготовленном противне.

Запекайте в предварительно разогретой духовке 25-30 минут или до тех пор, пока они не станут мягкими и карамелизированными, помешивая в середине приготовления.

Пока овощи запекаются, приготовьте апельсиновую заправку тахини. В небольшой миске смешайте тахини, свежавыжатый апельсиновый сок, оливковое масло первого холодного отжима, яблочный или белый винный уксус, мед или кленовый сироп, цедру апельсина, измельченный чеснок, соль и

черный перец до получения однородной кремовой массы. При необходимости отрегулируйте консистенцию водой.

Как только свекла и морковь зажарятся, достаньте их из духовки и дайте немного остыть.

В большой салатнице смешайте жареную свеклу и морковь со смесью салатной зелени, нарезанной свежей петрушкой и нарезанным поджаренным миндалем или грецкими орехами.

Полейте апельсиновым соусом тахини ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив еще соли, перца, уксуса или меда по вашему вкусу.

При желании перед подачей украсьте салат раскрошенной сыром фета или козьим сыром.

Подавайте сразу же как ароматный и питательный салат.



Наслаждайтесь салатом из жареной свеклы и моркови с апельсиновой заправкой из тахини — красочным и ярким блюдом, полным вкуса!

## **41. Вот вкусный рецепт салата из пасты Орзо со средиземноморскими овощами:**

Ингредиенты:

- 1 чашка пасты орзо
- 1 средний огурец, нарезанный кубиками
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/2 стакана оливок Каламата, очищенных от косточек и нарезанных ломтиками
- 1/4 стакана красного лука, мелко нарезанного
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета
- 2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
- 2 столовые ложки нарезанного свежего базилика

Для перевязки:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки красного винного уксуса
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Отварите пасту орзо согласно инструкции на упаковке до состояния «аль денте». Слейте воду и промойте под холодной водой, чтобы остыть.

В большой миске смешайте приготовленную пасту орзо, нарезанный кубиками огурец, разрезанные пополам помидоры черри, нарезанные оливки Каламата, мелко нарезанный красный лук, раскрошенный сыр фета, нарезанную свежую петрушку и нарезанный свежий базилик.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, красный винный уксус, измельченный чеснок, сушеный орегано, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата из пасты в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, уксуса или трав по вашему вкусу.

Охладите салат с макаронами орзо как минимум на 30 минут, чтобы вкусы смешались.

Подавайте охлажденным в качестве вкусного и освежающего гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь салатом из пасты Орзо со средиземноморскими овощами — ароматным и сытным блюдом, идеально подходящим для любого случая!

## **42. Вот вкусный рецепт салата из фарро и жареных овощей с фетой:**

Ингредиенты:

- 1 чашка фарро, промытая и осушенная
- 2 стакана воды или овощного бульона
- 2 чашки овощной смеси (например, болгарского перца, цукини, помидоров черри, красного лука), нарезанных кубиками
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и черный перец по вкусу
- 1/2 стакана раскрошенного сыра фета
- 2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
- 2 столовые ложки бальзамической глазури (по желанию)

Инструкции:

Разогрейте духовку до 400°F (200°C). Линия выпечки с пергаментной бумагой.

В средней кастрюле смешайте фарро и воду или овощной бульон. Доведите до кипения на сильном огне, затем уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и варите около 20–25 минут или пока фарро не станет мягким и не впитает жидкость. Снимите с огня и дайте ему немного остыть.

Пока фарро готовится, разложите нарезанную кубиками овощную смесь одним слоем на подготовленном противне. Полить оливковым маслом, приправить солью и черным перцем по вкусу. Перемешайте, чтобы покрыть равномерно. Запекайте овощи в разогретой духовке 20–25 минут или до тех пор, пока они не станут мягкими и слегка карамелизированными, помешивая в середине приготовления.

В большой миске смешайте приготовленный фарро и жареные овощи.

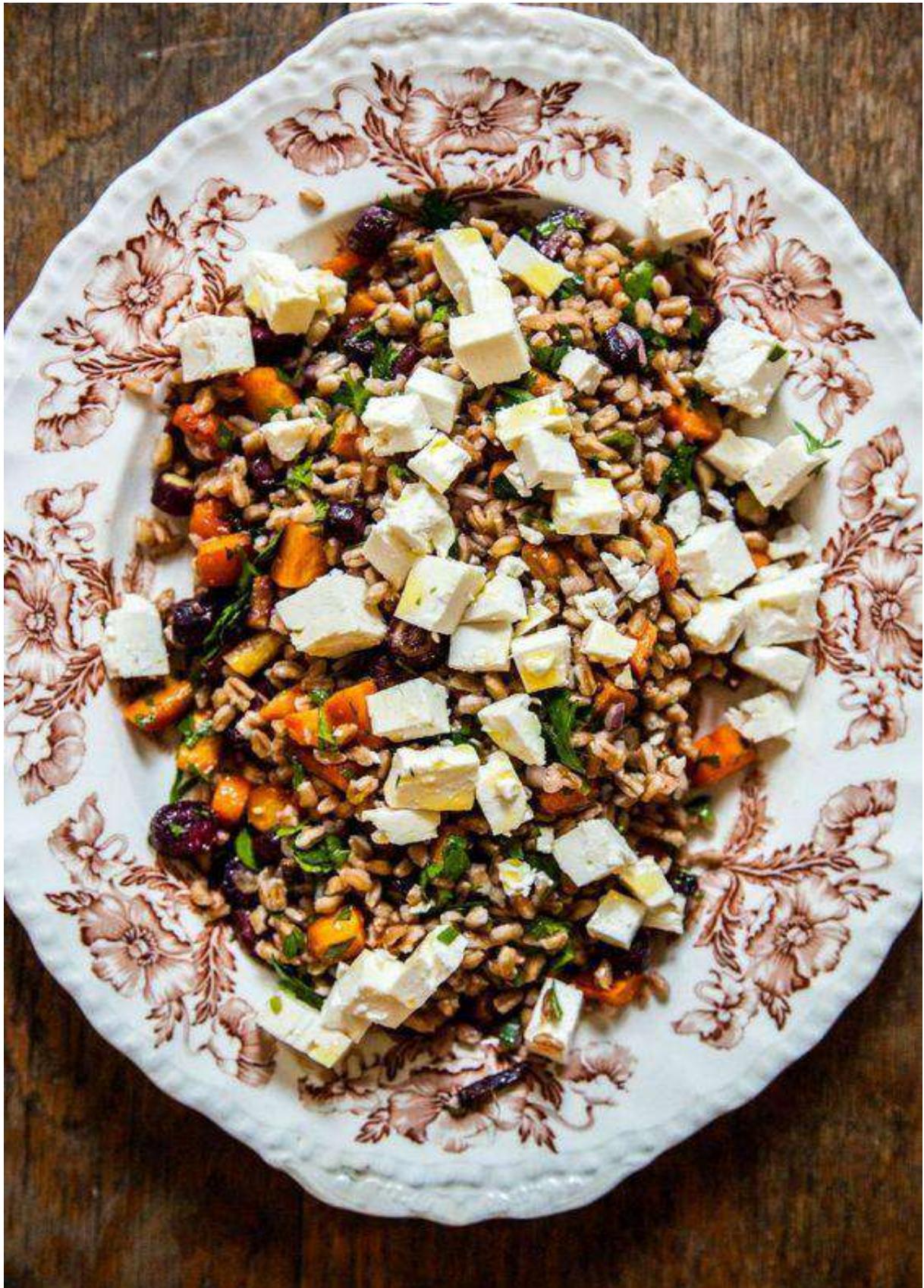
Добавьте раскрошенный сыр фета и нарезанную свежую петрушку в миску с фарро и жареными овощами.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не распределится равномерно.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца или трав по вашему вкусу.

Полейте бальзамической глазурью (по желанию) для придания сладости и аромата.

Подавайте салат из фарро и жареных овощей теплым или комнатной температуры в качестве вкусного и питательного гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь салатом из фарро и жареных овощей с фетой — сытным и ароматным блюдом, которое идеально подходит для любого случая!

## **43. Вот вкусный рецепт израильского салата из кускуса с жареным перцем и фетой:**

Ингредиенты:

- 1 чашка израильского кускуса (также известного как жемчужный кускус)
- 1 1/2 стакана овощного бульона или воды
- 1 красный сладкий перец, обжаренный, очищенный от кожицы, семян и нарезанный кубиками
- 1 желтый сладкий перец, обжаренный, очищенный от кожицы, семян и нарезанный кубиками
- 1/2 стакана раскрошенного сыра фета
- 1/4 стакана нарезанной свежей петрушки
- 2 столовые ложки нарезанной свежей мяты
- 2 столовые ложки нарезанного красного лука
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В средней кастрюле доведите до кипения овощной бульон или воду. Добавьте израильский кускус, уменьшите огонь до минимума, накройте крышкой и тушите около 10–12 минут или пока кускус не станет мягким и не впитает жидкость.

Снимите с огня и дайте ему немного остыть.

В большой миске смешайте приготовленный израильский кускус, нарезанный кубиками жареный красный перец, нарезанный кубиками жареный желтый перец, раскрошенный сыр фета, нарезанную свежую петрушку, нарезанную свежую мяту и нарезанный красный лук.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, лимонный сок, измельченный чеснок, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты израильского салата из кускуса в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца, лимонного сока или трав по вашему вкусу.

Подавайте израильский салат из кускуса комнатной температуры или охлажденным в качестве ароматного и сытного гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь израильским салатом из кускуса с жареным перцем и фетой — красочным и вкусным блюдом, идеально подходящим для любого случая!

## **44. Вот восхитительный рецепт салата из дикого риса с клюквой и орехами пекан:**

Ингредиенты:

- 1 чашка дикого риса
- 3 стакана воды или овощного бульона
- 1/2 стакана сушеной клюквы
- 1/2 стакана нарезанных орехов пекан, поджаренных
- 1/4 стакана нарезанной свежей петрушки
- 2 зеленых лука, тонко нарезанных
- Соль и черный перец по вкусу

Для перевязки:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Промойте дикий рис под холодной водой. В средней кастрюле смешайте дикий рис и воду или овощной бульон. Доведите до кипения на сильном огне, затем убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и варите около 45–50 минут или

пока дикий рис не станет мягким и не впитает жидкость. Снимите с огня и дайте ему немного остыть.

В большой миске смешайте приготовленный дикий рис, сушеную клюкву, нарезанные поджаренные орехи пекан, нарезанную свежую петрушку и тонко нарезанный зеленый лук.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, яблочный уксус, мед или кленовый сироп, дижонскую горчицу, измельченный чеснок, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата из дикого риса в большой миске. Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив еще соли, перца, уксуса или меда по вашему вкусу.

Охладите салат из дикого риса как минимум на 30 минут, чтобы вкусы смешались.

Подавайте охлажденным в качестве вкусного и питательного гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь салатом из дикого риса с клюквой и орехами пекан — ароматным и сытным блюдом, идеально подходящим для любого случая!

## **45. Вот восхитительный рецепт острого тайского салата с лапшой и арахисовой заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 8 унций (225 г) рисовой лапши или лапши соба
- 1 красный болгарский перец, тонко нарезанный
- 1 морковь, нарезанная соломкой или тонко нарезанная
- 1/2 огурца, нарезанного соломкой или тонко нарезанного
- 1/4 стакана нарезанной кинзы
- 1/4 стакана нарезанного зеленого лука
- 1/4 стакана измельченного арахиса
- По желанию: 1 маленький красный перец чили, тонко нарезанный (для придания остроты).

Для арахисовой заправки:

- 1/4 стакана арахисового масла
- 2 столовые ложки соевого соуса или тамари
- 2 столовые ложки рисового уксуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка тертого свежего имбиря
- 1 столовая ложка сока лайма
- 2-3 столовые ложки воды (чтобы разбавить заправку)
- Солить по вкусу

Инструкции:

Приготовьте рисовую лапшу или лапшу соба согласно инструкции на упаковке. Слейте воду и промойте под холодной водой, чтобы остановить процесс приготовления. Отложите в сторону.

В большой миске смешайте приготовленную и охлажденную лапшу с тонко нарезанным красным болгарским перцем, нарезанной соломкой морковью, нарезанным соломкой огурцом, нарезанной кинзой, нарезанным зеленым луком, нарезанным арахисом и нарезанным красным перцем чили (если используете).

В отдельной небольшой миске смешайте арахисовое масло, соевый соус или тамари, рисовый уксус, кунжутное масло, мед или кленовый сироп, измельченный чеснок, тертый свежий имбирь, сок лайма и воду до получения однородной кремовой массы. При необходимости добавьте еще воды для достижения желаемой консистенции.

Вылейте арахисовую заправку на салат с лапшой в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив еще соли или сока лайма по вашему вкусу.

Подавайте острый тайский салат с лапшой немедленно или поставьте в холодильник примерно на 30 минут, чтобы вкусы смешались перед подачей.

При желании перед подачей украсьте дополнительно измельченным арахисом и кинзой.



Наслаждайтесь острым тайским салатом с лапшой и арахисовой заправкой — ароматным и сытным блюдом, которое идеально подходит для легкой закуски или в качестве гарнира!

## **46. Вот простой и вкусный рецепт сливочно-лаймовой заправки из авокадо:**

Ингредиенты:

- 1 спелый авокадо, очищенный и без косточек
- Сок 1 лайма
- 1/4 стакана простого греческого йогурта
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 2 столовые ложки нарезанной свежей кинзы
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- Соль и черный перец по вкусу
- Вода (по желанию, чтобы разбавить повязку)

Инструкции:

В блендере или кухонном комбайне смешайте спелый авокадо, сок лайма, греческий йогурт, измельченный чеснок, нарезанную кинзу и оливковое масло первого холодного отжима.

Взбивайте до получения однородной кремовой массы. Если заправка слишком густая, можно добавить немного воды, по 1 столовой ложке, пока не достигнете желаемой консистенции.

Приправьте солью и черным перцем по вкусу. При необходимости отрегулируйте приправу.

Переложите сливочную заправку из авокадо и лайма в банку или герметичный контейнер.

Подавайте сразу или поставьте в холодильник примерно на 30 минут, чтобы вкусы смешались перед подачей.

Наслаждайтесь сливочной заправкой из авокадо и лайма, поливайте ею салаты, овощи на гриле, тако или в качестве соуса к овощам или чипсам!



Эта заправка не только вкусна, но и богата полезными жирами из авокадо и белком из греческого йогурта. Он придаст пикантность любому блюду!

## **47. Вот простой рецепт медово-горчичного винегрета:**

Ингредиенты:

- 3 столовые ложки оливкового масла
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка меда
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока, измельченный (по желанию)
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

В небольшой миске смешайте оливковое масло, яблочный уксус, мед и дижонскую горчицу до однородной массы.

Если используете, добавьте в смесь измельченный чеснок и еще раз взбейте до равномерного распределения.

Приправьте винегрет солью и перцем по вкусу. При необходимости отрегулируйте приправу.

Переложите медово-горчичный винегрет в банку или герметичный контейнер для хранения.

Подавайте сразу с любимым салатом или поставьте в холодильник для дальнейшего использования.



Этот домашний медово-горчичный винегрет универсален, его можно использовать в качестве заправки для салатов, маринада для курицы или рыбы или соуса для овощей. Наслаждайтесь его пикантно-сладким вкусом!

## **48. Вот восхитительный рецепт малинового бальзамического винегрета:**

Ингредиенты:

- 1/2 стакана свежей малины
- 1/4 стакана бальзамического уксуса
- 2 столовые ложки меда или кленового сиропа
- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

В блендере или кухонном комбайне смешайте свежую малину, бальзамический уксус и мед или кленовый сироп. Взбивайте до тех пор, пока малина не станет полностью пюреобразной.

Пока блендер работает, медленно вливайте оливковое масло первого холодного отжима, пока смесь не станет однородной и не станет однородной.

Добавьте дижонскую горчицу к малиновой смеси и снова перемешайте до однородной массы.

Приправьте винегрет солью и перцем по вкусу. При необходимости отрегулируйте приправу.

Переложите малиновый бальзамический винегрет в банку или герметичный контейнер для хранения.

Подавайте сразу с любимым салатом или поставьте в холодильник для дальнейшего использования.



Этот домашний малиновый бальзамический винегрет придает салатам фруктовую сладость и идеально подходит для посыпки смешанной зелени, шпината или даже овощей на гриле. Наслаждайтесь его ярким вкусом!

## **49. Вот вкусный рецепт кунжутно-имбирной заправки:**

Ингредиенты:

- 3 столовые ложки соевого соуса или тамари
- 2 столовые ложки рисового уксуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 столовая ложка тертого свежего имбиря
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 2 столовые ложки масла с нейтральным вкусом (например, из виноградных косточек или растительного масла)
- 1 чайная ложка семян кунжута (по желанию)
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

В небольшой миске смешайте соевый соус или тамари, рисовый уксус, кунжутное масло, мед или кленовый сироп, тертый свежий имбирь и измельченный чеснок до однородной массы.

Непрерывно взбивая, медленно вливайте масло с нейтральным вкусом, пока заправка не превратится в эмульсию и не станет гладкой.

При желании добавьте семена кунжута для придания вкуса и текстуры.

Попробуйте заправку и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив соль и перец по вкусу.

Переложите кунжутно-имбирную заправку в банку или герметичный контейнер для хранения.

Подавайте сразу с любимым салатом или поставьте в холодильник для дальнейшего использования.



Эта домашняя кунжутно-имбирная заправка придает салатам чудесный азиатский вкус и идеально подходит для сбрызгивания смешанной зелени, капустных салатов или салатов с лапшой. Наслаждайтесь его остро-сладким и ароматным вкусом!

## **50. Вот простой рецепт лимонной заправки тахини:**

Ингредиенты:

- 1/4 стакана тахини
- 2 столовые ложки свежевыжатого лимонного сока
- 2 столовые ложки воды (или больше, по мере необходимости)
- 1 зубчик чеснока, измельченный (по желанию)
- 1 столовая ложка оливкового масла первого отжима
- 1/2 чайной ложки молотого тмина
- Солить по вкусу
- Черный перец, по вкусу

Инструкции:

В небольшой миске смешайте тахини, свежий лимонный сок и воду до получения однородной массы. Начните с 2 столовых ложек воды и добавляйте еще по мере необходимости, чтобы достичь желаемой консистенции.

Добавьте измельченный чеснок (если используете), оливковое масло первого холодного отжима, молотый тмин, соль и черный перец.

Попробуйте заправку и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив еще лимонного сока, соли или перца по вкусу.

Если повязка слишком густая, ее можно разбавить еще немного водой.

Переложите лимонную заправку тахини в банку или герметичный контейнер для хранения.

Подавайте сразу с любимыми салатами, жареными овощами или зерновыми тарелками или поставьте в холодильник для дальнейшего использования.



Эта домашняя заправка из тахини с лимоном получается кремовой, острой и универсальной. Он придает восхитительный вкус различным блюдам и богат

полезными жирами и питательными веществами из тахини и лимонного сока.

Наслаждайтесь его ярким и пикантным вкусом!

## **51. Вот вкусный рецепт ягодного салата из шпината с засахаренными орехами пекан:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 6 чашек листьев молодого шпината, промытых и высушенных
- 1 чашка свежей клубники, очищенной и нарезанной ломтиками
- 1 чашка свежей черники
- 1/2 стакана свежей малины
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета (по желанию)

Для засахаренных орехов пекан:

- 1 чашка половинок пекана
- 2 столовые ложки сахарного песка
- 1 столовая ложка несоленого сливочного масла
- Щепотка соли

Для перевязки:

- 3 столовые ложки бальзамического уксуса
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка меда
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Начнем с приготовления засахаренных орехов пекан. В сковороде на среднем огне растопите сливочное масло. Добавьте половинки пекана и поджарьте их 2–3 минуты, часто помешивая.

Посыпьте орехи пекан сахарным песком и продолжайте готовить, постоянно помешивая, пока сахар не карамелизируется и равномерно не покроет орехи пекан, около 2-3 минут. Будьте осторожны, не позволяйте им сгореть.

Достаньте засахаренные орехи пекан из сковороды и разложите их на противне, застеленном пергаментом. Посыпьте щепоткой соли и дайте им полностью остыть.

В небольшой миске смешайте бальзамический уксус, оливковое масло первого холодного отжима, мед, дижонскую горчицу, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

В большой салатнице смешайте листья молодого шпината, нарезанную клубнику, чернику и малину. Аккуратно перемешайте.

Добавьте в салат раскрошенный сыр фета (если используете).

Непосредственно перед подачей полейте салат заправкой и аккуратно перемешайте, чтобы ингредиенты равномерно покрылись.

Украсьте салат засахаренными орехами пекан.

Подавайте немедленно и наслаждайтесь вкусным ягодным салатом из шпината и засахаренными орехами пекан!



Этот салат идеально подходит для летних посиделок, обедов или в качестве легкого и освежающего гарнира. Сочетание сладких ягод, сливочного сыра фета, хрустящих

засахаренных орехов пекан и пикантной бальзамической заправки создает восхитительный контраст вкуса и текстуры.

## **52. Вот восхитительный рецепт салата из персиков на гриле с медовым маскарпоне:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 4 спелых персика, разрезанных пополам и без косточек
- 6 чашек смеси зелени для салата (например, рукколы, шпината или месклуна)
- 1/2 стакана помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/4 стакана красного лука, тонко нарезанного
- 1/4 стакана жареных орехов пекан, нарезанных
- 1/4 стакана раскрошенного козьего сыра или сыра фета (по желанию)

Для медовой заправки маскарпоне:

- 1/2 стакана сыра маскарпоне
- 2 столовые ложки меда
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 чайная ложка цедры лимона
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

Разогрейте гриль до средне-сильного огня. Слегка смажьте половинки персиков оливковым маслом.

Положите половинки персиков на разогретый гриль срезом вниз. Жарьте на гриле около 3–4 минут, пока не появятся следы гриля и персики не станут слегка мягкими.

Снимите жареные персики с гриля и дайте им немного остыть. После остывания нарезаем их дольками.

В большой салатнице смешайте смесь салатной зелени, ломтики персика на гриле, половинки помидоров черри, тонко нарезанный красный лук и поджаренные нарезанные орехи пекан.

В небольшой миске смешайте сыр маскарпоне, мед, лимонный сок, цедру лимона, соль и перец до получения однородной кремовой массы.

Полейте медовым соусом маскарпоне ингредиенты салата в миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Если используете, посыпьте салат раскрошенным козьим сыром или сыром фета.

Подавайте сразу же в качестве освежающего и ароматного гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь персиковым салатом на гриле с медовым маскарпоне — восхитительным сочетанием сладких и пикантных вкусов, которое идеально подходит для летних встреч или особых случаев!

### **53. Вот уникальный и вкусный рецепт шоколадно-клубничного салата с бальзамической глазурью**

Ингредиенты:

Для салата:

- 6 чашек смеси зелени для салата (например, рукколы, шпината или месклуна)
- 1 чашка свежей клубники, очищенной и нарезанной ломтиками
- 1/4 стакана темного шоколада, нарезанного или тертого
- 1/4 стакана нарезанного миндаля, поджаренного

Для бальзамической глазури:

- 1/2 стакана бальзамического уксуса
- 2 столовые ложки меда или кленового сиропа

Инструкции:

В небольшой кастрюле смешайте бальзамический уксус и мед или кленовый сироп. Доведите смесь до кипения на среднем огне.

Уменьшите огонь до минимума и варите смесь около 10-15 минут, периодически помешивая, пока она не загустеет и не уменьшится вдвое.

Снимите с огня и дайте ему немного остыть. По мере остывания глазурь будет густеть еще больше.

В большой салатнице смешайте смесь салатной зелени, нарезанную клубнику, нарезанный или тертый темный шоколад и поджаренный нарезанный миндаль.

Полейте бальзамической глазурью ингредиенты салата в миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты бальзамической глазурью.

Подавайте сразу же в качестве уникального и вкусного гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь шоколадно-клубничным салатом с бальзамической глазурью — восхитительным сочетанием сладких и пикантных вкусов с нотками остроты бальзамической глазури!

## **54. Вот освежающий рецепт салата из тропических фруктов с кокосово-лаймовым соусом**

Ингредиенты:

Для фруктового салата:

- 2 стакана кусочков ананаса
- 2 стакана кусочков манго
- 1 чашка нарезанного киви
- 1 чашка нарезанной клубники
- 1 чашка нарезанных бананов
- 1/2 стакана черники
- 1/2 стакана малины
- 1/4 стакана тертого поджаренного кокоса (по желанию, для украшения)
- Листья свежей мяты для украшения

Для кокосового лайма:

- 1/2 стакана кокосового молока
- Цедра и сок 1 лайма
- 2 столовые ложки меда или кленового сиропа
- 1/2 чайной ложки ванильного экстракта

Инструкции:

В большой миске смешайте кусочки ананаса, кусочки манго, нарезанный киви, нарезанную клубнику, нарезанный банан, чернику и малину. Аккуратно перемешайте.

В небольшой кастрюле смешайте кокосовое молоко, цедру лайма, сок лайма, мед или кленовый сироп и ванильный экстракт. Нагрейте смесь на слабом огне,

постоянно помешивая, пока мед или кленовый сироп не растворится и смесь не станет однородной.

Снимите кокосово-лаймовый сок с огня и дайте ему немного остыть.

Полейте кокосово-лаймовой смесью салат из тропических фруктов в миске.

Аккуратно перемешайте фруктовый салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты кокосовой стружкой из лайма.

Переложите фруктовый салат на сервировочное блюдо и посыпьте поджаренным тертым кокосом (если используете) и листьями свежей мяты для украшения.

Подавайте сразу же в качестве освежающего тропического десерта или закуски.



Наслаждайтесь салатом из тропических фруктов с кокосово-лаймовым соусом — восхитительным сочетанием сладких и острых вкусов с оттенком тропического кокоса!

## **55. Вот восхитительный рецепт яблочно-орехового салата с кленово-коричной заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 6 чашек смеси салатной зелени (например, молодого шпината, рукколы или месклуна)
- 2 яблока, очищенных от сердцевины и тонко нарезанных
- 1/2 стакана грецких орехов, нарезанных и поджаренных
- 1/4 стакана сушеной клюквы или изюма
- 1/4 стакана раскрошенного козьего сыра или сыра фета (по желанию)

Для кленово-коричной заправки:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка чистого кленового сиропа
- 1/2 чайной ложки молотой корицы
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, яблочный уксус, чистый кленовый сироп, молотую корицу, соль и перец до однородной массы, чтобы получилась заправка.

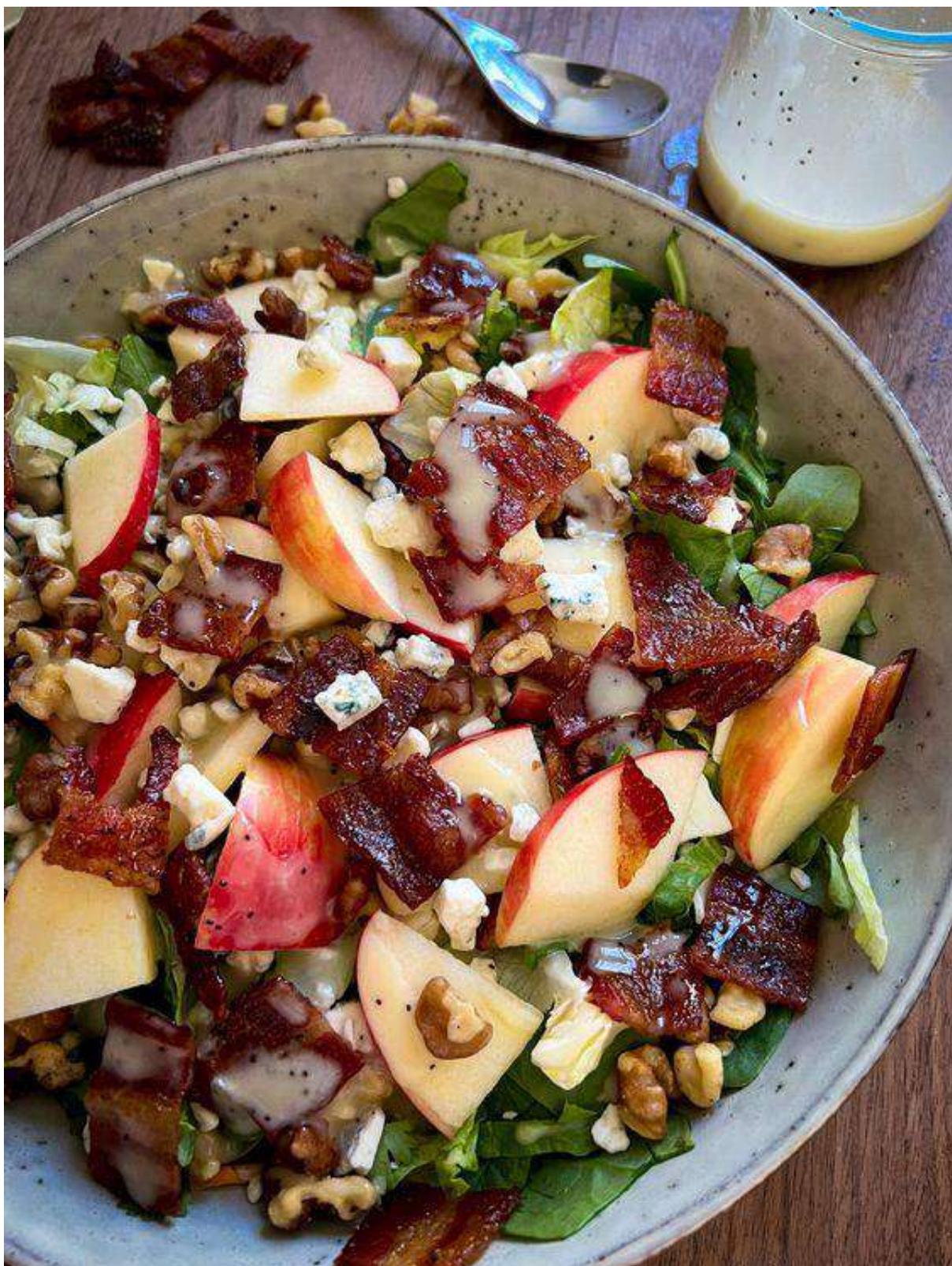
В большой салатнице смешайте смесь салатной зелени, тонко нарезанные яблоки, измельченные и поджаренные грецкие орехи и сушеную клюкву или изюм. Аккуратно перемешайте.

Если используете, посыпьте салат раскрошенным козьим сыром или сыром фета.

Полейте заправкой из клена и корицы ингредиенты салата в миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Подавайте сразу же в качестве освежающего и ароматного гарнира или легкого блюда.



Наслаждайтесь салатом из яблок и грецких орехов с кленово-коричной заправкой — восхитительным сочетанием сладких и пикантных вкусов с оттенком теплой корицы!

## **56. Вот быстрый и простой рецепт шашлыка из салата Капрезе за**

**10 минут:**

Ингредиенты:

- помидоры черри
- Свежие шарики моцареллы (боккончини)
- Свежие листья базилика
- Бальзамическая глазурь (покупная или домашняя)

Инструкции:

Помидоры черри и листья базилика вымойте. Слейте воду с шариков моцареллы, если они хранились в жидкости.

Возьмите шампур и начните собирать шампуры, нанизывая на них один помидор черри, затем свежий лист базилика, а затем шарик моцареллы.

Повторяйте процесс, пока не заполните шампур, оставляя на конце немного места для манипуляций.

Выложите собранные шашлычки на сервировочное блюдо.

Полейте шампуры бальзамической глазурью. Вы можете использовать купленную в магазине бальзамическую глазурь или приготовить ее самостоятельно, добавив в бальзамический уксус немного сахара, пока она не загустеет.

Подавайте сразу же в качестве восхитительной закуски или закуски.



Эти шашлычки из салата Капрезе не только вкусны, но и визуально привлекательны, что делает их идеальными для вечеринок, посиделок или даже в качестве быстрой и легкой закуски на любой случай!

## **57. Вот простой и вкусный рецепт салата из рукколы с лимонно-пармезановой заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 6 чашек свежих листьев рукколы, промытых и высушенных
- 1/4 стакана помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/4 стакана тонко нарезанного красного лука
- 1/4 стакана тертого сыра Пармезан
- По желанию: поджаренные кедровые или грецкие орехи для украшения.

Для лимонно-пармезановой заправки:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- Цедра и сок 1 лимона
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 2 столовые ложки тертого сыра Пармезан
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, цедру лимона, лимонный сок, измельченный чеснок, тертый сыр Пармезан, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

В большой салатнице смешайте свежие листья рукколы, разрезанные пополам помидоры черри, тонко нарезанный красный лук и тертый сыр пармезан.

Полейте лимонно-пармезановой заправкой ингредиенты салата в миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Если вы используете, посыпьте салат поджаренными кедровыми или грецкими орехами, чтобы придать ему дополнительную хрусткость и аромат.

Подавайте сразу же в качестве освежающего и ароматного гарнира или легкого блюда.



Этот салат из рукколы с лимонно-пармезановой заправкой прост, но полон свежих вкусов. Он идеально подходит для любого случая и хорошо сочетается с мясом на гриле или в качестве самостоятельного салата. Наслаждаться!

## **58. Вот восхитительный рецепт средиземноморского салата из нута с винегретом с лимонными травами:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 банки (по 15 унций каждая) нута (нутовая фасоль), слить и промыть
- 1 огурец, нарезанный кубиками
- 1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1/2 красной луковицы, мелко нарезанной
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/4 стакана оливок Каламата, без косточек и разрезанных пополам
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета
- 1/4 стакана нарезанной свежей петрушки
- Соль и черный перец по вкусу

Для заправки с лимонными травами:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- Цедра и сок 1 лимона
- 2 столовые ложки красного винного уксуса
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- 1 чайная ложка сушеного базилика
- 1 чайная ложка сушеного тимьяна
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой миске смешайте высушенный и промытый нут, нарезанный кубиками огурец, нарезанный кубиками красный болгарский перец, мелко

нарезанный красный лук, разрезанные пополам помидоры черри, половинки оливок Каламата и раскрошенный сыр фета.

В отдельной небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, цедру лимона, лимонный сок, красный винный уксус, измельченный чеснок, сушеный орегано, сушеный базилик, сушеный тимьян, соль и черный перец, чтобы приготовить винегрет с лимонными травами.

Вылейте винегрет с лимонными травами на ингредиенты салата из нута в большой миске.

Добавьте в салат нарезанную свежую петрушку.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты винегретом.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, добавив больше соли, перца или лимонного сока по вашему вкусу.

Подавайте средиземноморский салат из нута немедленно или поставьте в холодильник примерно на 30 минут, чтобы вкусы смешались перед подачей.

Наслаждайтесь вкусным и питательным средиземноморским салатом из нута с винегретом с лимонными травами!



Этот салат богат белком, клетчаткой и разнообразными вкусами и текстурами, что делает его сытным и освежающим блюдом на любой случай.

## **59. Вот быстрый и простой рецепт салата из маринованных огурцов с красным луком**

Ингредиенты:

- 2 больших огурца, тонко нарезанных
- 1 маленькая красная луковица, тонко нарезанная
- 1/2 стакана белого уксуса
- 1/4 стакана воды
- 2 столовые ложки сахарного песка
- 1 чайная ложка соли
- 1/2 чайной ложки цельного черного перца
- 1/2 чайной ложки семян горчицы (по желанию)
- 1/4 чайной ложки хлопьев красного перца (по желанию)
- Свежий укроп или петрушка для украшения (по желанию).

Инструкции:

В небольшой кастрюле смешайте белый уксус, воду, сахарный песок, соль, целый черный перец горошком, семена горчицы (если используете) и хлопья красного перца (если используете). Доведите смесь до кипения на среднем огне, периодически помешивая, пока сахар и соль не растворятся. Снимите с огня и дайте смеси немного остыть.

В большой миске смешайте тонко нарезанные огурцы и красный лук.

Залейте слегка остывшей уксусной смесью огурцы и красный лук в миске.

Убедитесь, что огурцы и лук погружены в жидкость.

Накройте миску полиэтиленовой пленкой или крышкой и поставьте в холодильник минимум на 30 минут, а лучше на несколько часов, чтобы аромат раскрылся, а огурцы и лук замариновались.

Перед подачей аккуратно перемешайте салат из огурцов, чтобы все ингредиенты хорошо перемешались.

При желании украсьте свежим укропом или петрушкой и подавайте салат из маринованных огурцов охлажденным в качестве освежающего гарнира или начинки для сэндвичей, гамбургеров или мяса на гриле.



Наслаждайтесь быстрым салатом из маринованных огурцов с красным луком! Этот острый и хрустящий салат добавит пикантности любому блюду и идеально подойдет для летних посиделок или пикников.

## **60. Вот быстрый и простой рецепт оберток с салатом «Цезарь»:**

Ингредиенты:

- 4 большие мучные лепешки
- 2 чашки вареной куриной грудки, тертой или нарезанной
- 2 чашки салата ромэн, нарезанного
- 1/2 стакана тертого сыра Пармезан
- Заправка для салата «Цезарь» (магазинная или домашняя)
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

Выложите мучные лепешки на чистую рабочую поверхность.

В миске смешайте приготовленную куриную грудку, нарезанный салат ромэн и тертый сыр Пармезан.

Полейте заправкой для салата «Цезарь» смесь курицы и салата. Начните с небольшого количества и добавляйте больше заправки по своему вкусу.

Перемешайте все вместе, пока оно не будет хорошо покрыто.

Приправьте смесь курицы и салата солью и перцем по вкусу.

Равномерно распределите смесь курицы и салата между четырьмя мучными лепешками, поместив ее в центр каждой лепешки.

Плотно сверните каждую лепешку, чтобы получился рулет, складывая по бокам, чтобы закрыть начинку.

При необходимости закрепите обертки зубочистками, чтобы скрепить их вместе.

При желании вы можете нагреть большую сковороду на среднем огне и слегка поджарить рулеты по 1–2 минуты с каждой стороны, пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими.

Перед подачей выньте зубочистки, если они использовались.

Подавайте обертки с салатом «Цезарь» сразу же как вкусный и сытный вариант обеда или ужина.



Эти обертки для салата «Цезарь» Speedy идеально подходят для быстрого перекуса в напряженные дни. Они портативны, что делает их идеальными для обедов или

пикников на ходу. Наслаждайтесь классическим вкусом салата «Цезарь» в удобном формате упаковки!

## **61. Вот восхитительный рецепт салата «Осенний урожай» с жареной тыквой и клюквой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 небольшая тыква, очищенная от кожицы, семян и нарезанная кубиками
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец для вкуса
- 8 чашек смеси салатной зелени (например, шпината, рукколы или капусты)
- 1/2 стакана сушеной клюквы
- 1/4 стакана поджаренных тыквенных семечек (пепитас)
- 1/4 стакана раскрошенного козьего сыра или сыра фета
- По желанию: нарезанные яблоки или груши для большей сладости.

Для кленового бальзамического винегрета:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки бальзамического уксуса
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

Разогрейте духовку до 400°F (200°C).

Выложите нарезанную кубиками тыкву на противень. Полить оливковым маслом, приправить солью и перцем по вкусу. Перемешайте, пока тыква не будет равномерно покрыта.

Запекайте мускатную тыкву в предварительно разогретой духовке в течение 20–25 минут или до тех пор, пока она не станет мягкой и карамелизируемой, перемешав в середине приготовления.

Пока тыква запекается, приготовьте кленовый бальзамический винегрет. В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, бальзамический уксус, кленовый сироп, дижонскую горчицу, соль и перец до однородной массы. Отложите в сторону.

В большой салатнице смешайте смесь салатной зелени, сушеную клюкву, поджаренные тыквенные семечки и раскрошенный козий сыр или сыр фета. Если используете, добавьте нарезанные яблоки или груши.

Когда мускатная тыква будет зажарена, дайте ей немного остыть, прежде чем добавлять ее в салат.

Полейте кленовым бальзамическим винегретом ингредиенты салата в миске. Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Подавайте салат «Осенний урожай» сразу же в качестве восхитительного и питательного гарнира или легкого блюда.



Этот салат из осеннего урожая с жареной тыквой и клюквой полон сезонных вкусов и цветов, что делает его идеальным для осенних посиделок или праздничных ужинов.

Наслаждайтесь восхитительным сочетанием сладких, пикантных и пикантных вкусов в каждом кусочке!

## **62. Вот яркий и освежающий рецепт зимнего цитрусового салата с гранатом и фисташками:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 3-4 смешанных цитрусовых (например, апельсины, грейпфруты, красные апельсины)
- 1/2 стакана зерен граната (семена)
- 1/4 стакана очищенных фисташек, нарезанных
- Смесь салатной зелени (по желанию)

Для заправки:

- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 столовая ложка свежевыжатого лимонного сока
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Начнем с подготовки цитрусовых. Острым ножом аккуратно очистите цитрусовые, удалив внешнюю кожуру и белую сердцевину. Нарежьте фрукты поперек тонкими кружочками или разделите на дольки. При необходимости удалите семена.

Разложите нарезанные цитрусовые на сервировочном блюде или отдельных тарелках для салата. Если вы используете смесь салатной зелени, вы можете

сначала положить ее на блюдо или тарелки в качестве подстилки для ломтиков цитрусовых.

Посыпьте дольки цитрусовых зернышками граната.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, мед или кленовый сироп, свежий лимонный сок, дижонскую горчицу, соль и черный перец, чтобы приготовить заправку.

Полить заправкой цитрусовые и гранат на блюде или тарелках.

В качестве украшения посыпьте салат измельченными фисташками.

Подавайте зимний цитрусовый салат сразу же в качестве освежающей и яркой закуски, гарнира или легкого десерта.



Этот зимний цитрусовый салат с гранатом и фисташками не только потрясающий визуально, но и наполнен свежим и ярким вкусом. Он идеально подходит для украшения любого зимнего обеда или праздничного стола. Наслаждайтесь восхитительным сочетанием сладкого, острого и орехового вкуса в каждом кусочке!

**63. Вот восхитительный рецепт салата из зеленого горошка, редиса и мяты**

## Ингредиенты:

- 2 стакана свежего горошка (если свежего горошка нет в наличии, можно использовать размороженный замороженный горошек)
- 1 пучок редиса, тонко нарезанный
- 1/4 стакана свежих листьев мяты, нарезанных
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа (по желанию, для сладости)
- Соль и черный перец по вкусу
- Раскрошенный сыр фета (по желанию, для украшения)

## Инструкции:

Если вы используете свежий горошек, бланшируйте его в кипящей воде примерно 2–3 минуты, пока он не станет мягким и хрустящим. Затем переложите их в миску с ледяной водой, чтобы остановить процесс приготовления. Если вы используете размороженный замороженный горошек, просто промойте его под холодной водой, чтобы он оттаял.

В большой салатнице смешайте бланшированный или размороженный горошек, тонко нарезанный редис и нарезанные листья свежей мяты.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, лимонный сок и мед или кленовый сироп (если используете) до однородной массы. Приправьте солью и черным перцем по вкусу.

Вылейте заправку на смесь гороха, редиса и мяты в салатнице.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Если вы используете, посыпьте салат раскрошенным сыром фета для придания аромата и кремовой консистенции.

Подавайте салат из весеннего горошка и редиса сразу же в качестве освежающего и яркого гарнира или легкого блюда.



Этот весенний салат из гороха и редиса с мятой идеально подходит для того, чтобы отпраздновать вкусы сезона. Он свежий, свежий и наполнен зеленью, что делает его идеальным дополнением к весенним трапезам или встречам на свежем воздухе.

Наслаждайтесь восхитительным сочетанием душистого горошка, хрустящего редиса и ароматной мяты в каждом кусочке!

## **64. Вот восхитительный рецепт летнего салата из помидоров и базилика с моцареллой, также известного как салат Капрезе:**

Ингредиенты:

- 4 больших спелых помидора, нарезанных ломтиками
- 8 унций свежего сыра моцарелла, нарезанного ломтиками
- 1/4 стакана свежих листьев базилика
- Оливковое масло экстра вирджин, для сбрызгивания
- Бальзамическая глазурь для сбрызгивания (по желанию)
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

Разложите нарезанные помидоры и свежий сыр моцарелла поочередно на сервировочном блюде или отдельных тарелках, слегка перекрывая друг друга. Положите свежие листья базилика между ломтиками помидоров и моцареллы. Сбрызните оливковым маслом первого холодного отжима ломтики помидоров и моцареллы.

При желании полейте салат бальзамической глазурью для придания аромата. Бальзамическая глазурь придает салату сладкую и пикантную нотку, но это необязательно, если вы предпочитаете более простой вариант.

Приправьте салат солью и черным перцем по вкусу.

Подавайте летний салат из помидоров и базилика с моцареллой сразу же в качестве освежающей и ароматной закуски или гарнира.



Этот классический салат Капрезе — идеальное воплощение лета с его яркими цветами и свежим вкусом. Его просто приготовить, но он невероятно вкусен, что делает его любимым блюдом на пикниках, барбекю или любых летних встречах.

Наслаждайтесь восхитительным сочетанием спелых помидоров, сливочного сыра моцарелла и ароматного базилика в каждом кусочке!

## **65. Вот восхитительный рецепт осеннего салата из яблок и капусты с кленовой дижонской заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 пучок капусты, удалить стебли и тонко нарезать листья
- 2 яблока, очищенных от сердцевины и тонко нарезанных
- 1/4 стакана сушеной клюквы
- 1/4 стакана поджаренных орехов пекан или грецких орехов, нарезанных
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета или козьего сыра (по желанию)

Для кленовой дижонской заправки:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой миске смешайте тонко нарезанные листья капусты, нарезанные яблоки, сушеную клюкву и поджаренные орехи пекан или грецкие орехи. Если используете, добавьте раскрошенный сыр фета или козий сыр.

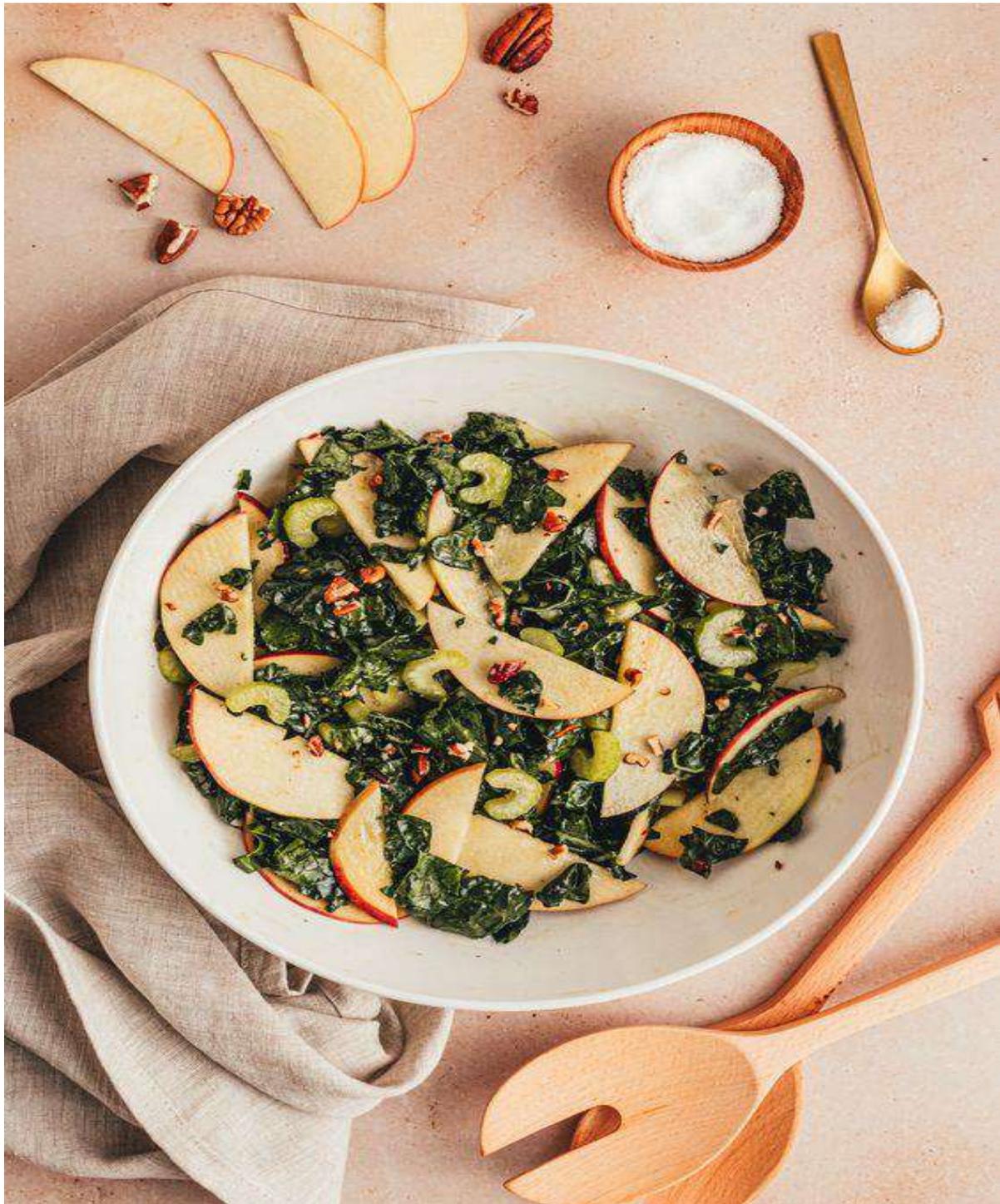
В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, яблочный уксус, кленовый сироп, дижонскую горчицу, измельченный чеснок, соль и черный перец, чтобы приготовить дижонскую кленовую заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата в миске.

Чистыми руками вотрите заправку в листья капусты в течение нескольких минут, пока капуста не начнет размягчаться и слегка увядать. Это поможет смягчить капусту и придать ей аромат.

Оставьте салат на 10-15 минут, чтобы вкусы смешались.

Подавайте салат из осенних яблок и капусты сразу же в качестве вкусного и питательного гарнира или легкого блюда.



Этот осенний салат из яблок и капусты с кленовой дижонской заправкой идеально подходит для осени благодаря сочетанию сладких яблок, терпкой клюквы, хрустящих орехов и сытной капусты. Он насыщен вкусом и питательными веществами, что делает его сытным и полезным для здоровья вариантом любого осеннего обеда. Наслаждайтесь восхитительным сочетанием текстур и вкусов в каждом кусочке!

## **66. Вот восхитительный рецепт салата из киноа с лимонно-тахинной заправкой:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 стакан киноа, промыть
- 2 стакана воды или овощного бульона
- 1 пучок капусты, удалить стебли и тонко нарезать листья
- 1/2 стакана помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/4 стакана красного лука, тонко нарезанного
- 1/4 стакана поджаренного миндаля или орехов пекан, нарезанных
- 1/4 стакана сушеной клюквы или изюма
- По желанию: раскрошенный сыр фета или козий сыр для украшения.

Для лимонно-тахинной заправки:

- 1/4 стакана тахини (кунжутная паста)
- 1/4 стакана свежевыжатого лимонного сока
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка кленового сиропа или меда
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1/4 чайной ложки молотого тмина
- Соль и черный перец по вкусу
- Вода, необходимая для разбавления повязки.

Инструкции:

В средней кастрюле смешайте киноа и воду или овощной бульон. Доведите до кипения на сильном огне, затем убавьте огонь до минимума, накройте крышкой и варите 15–20 минут или пока киноа не приготовится и жидкость не впитается. Снимите с огня и дайте ему немного остыть.

В большой миске смешайте тонко нарезанные листья капусты, разрезанные пополам помидоры черри, тонко нарезанный красный лук, нарезанный поджаренный миндаль или орехи пекан, а также сушеную клюкву или изюм.

В небольшой миске смешайте тахини, свежий лимонный сок, оливковое масло первого отжима, кленовый сироп или мед, измельченный чеснок, молотый тмин, соль и черный перец, чтобы приготовить лимонно-тахинную заправку.

Если повязка слишком густая, ее можно разбавить небольшим количеством воды до желаемой консистенции.

Вылейте лимонно-тахинную заправку на ингредиенты салата в миске.

Добавьте приготовленную киноа в салатницу.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

При желании посыпьте салат раскрошенным сыром фета или козьим сыром для придания ему аромата и кремовой консистенции.

Подавайте салат из капусты и киноа сразу же в качестве питательного и сытного гарнира или легкого блюда.



Этот салат из капусты и киноа с лимонно-тахинной заправкой богат белком, клетчаткой и питательными веществами, что делает его полезным и вкусным

вариантом обеда или ужина. Наслаждайтесь яркими цветами и вкусом этого питательного салата!

## **67. Вот восхитительный рецепт салата из шпината и ягод с винегретом из семян чиа:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 6 чашек свежих листьев шпината, промытых и высушенных
- 1 чашка ягодной смеси (например, клубники, черники, малины или ежевики), вымытой и при необходимости нарезанной ломтиками
- 1/4 стакана нарезанного миндаля или грецких орехов, поджаренных
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета или козьего сыра (по желанию)

Для винегрета с семенами чиа:

- 2 столовые ложки бальзамического уксуса
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка семян чиа
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой салатнице смешайте свежие листья шпината, ягодную смесь и нарезанный миндаль или грецкие орехи. Если используете, добавьте раскрошенный сыр фета или козий сыр.

В небольшой миске или банке смешайте бальзамический уксус, мед или кленовый сироп, дижонскую горчицу, оливковое масло первого холодного отжима, семена чиа, соль и черный перец, чтобы приготовить винегрет из

семян чиа. Обязательно хорошо взбейте, чтобы все ингредиенты смешались равномерно.

Вылейте винегрет с семенами чиа на ингредиенты салата в миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты винегретом.

Подавайте салат из шпината и ягод сразу же в качестве освежающего и питательного гарнира или легкого блюда.



Этот салат из шпината и ягод с винегретом из семян чиа полон ярких цветов, вкусов и текстур. Сочетание свежего шпината, сладких ягод, хрустящих орехов и острого сыра

в восхитительном и питательном винегрете из семян чиа делает его идеальным выбором для здорового и сытного салата. Наслаждайтесь восхитительным сочетанием сладких и пикантных вкусов в каждом кусочке!

## **68. Вот восхитительный рецепт салата из брокколи и капусты со сливочной заправкой из авокадо:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 чашки соцветий брокколи, нарезанных небольшими кусочками
- 2 стакана капусты, удалить стебли и нарезать тонкими ломтиками
- 1/4 стакана красного лука, тонко нарезанного
- 1/4 стакана сушеной клюквы или изюма
- 1/4 стакана нарезанного миндаля, поджаренного
- По желанию: раскрошенный сыр фета или козий сыр для украшения.

Для сливочной заправки из авокадо:

- 1 спелый авокадо, очищенный и без косточек
- 1/4 стакана простого греческого йогурта или безмолочного йогурта
- 2 столовые ложки свежесжатого лимонного сока
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка нарезанной свежей петрушки или кинзы
- Соль и черный перец по вкусу
- Вода, необходимая для разбавления повязки.

## Инструкции:

В большой миске смешайте нарезанные соцветия брокколи, тонко нарезанную капусту, тонко нарезанный красный лук, сушеную клюкву или изюм и поджаренный нарезанный миндаль.

В блендере или кухонном комбайне смешайте спелый авокадо, греческий йогурт или безмолочный йогурт, свежий лимонный сок, измельченный чеснок, оливковое масло первого холодного отжима, нарезанную свежую петрушку или кинзу, соль и черный перец, чтобы приготовить сливочную заправку из авокадо. Взбивайте до получения однородной кремовой массы. Если повязка слишком густая, ее можно разбавить небольшим количеством воды до желаемой консистенции.

Вылейте сливочную заправку из авокадо на ингредиенты салата в миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

При желании посыпьте салат раскрошенным сыром фета или козьим сыром для придания ему аромата и кремовой консистенции.

Подавайте салат из брокколи и капусты сразу же в качестве питательного и сытного гарнира или легкого блюда.



Этот салат из брокколи и капусты со сливочной заправкой из авокадо наполнен питательными веществами и вкусом. Сливочная заправка из авокадо придает салату насыщенность и сливочность, а сочетание брокколи, капусты, красного лука, сушеной клюквы и поджаренного миндаля создает восхитительное сочетание текстур и вкусов.

Наслаждайтесь этим вкусным и питательным салатом в качестве освежающего и сытного варианта еды!

## **69. Вот вкусный рецепт салата из свеклы и чечевицы**

### **винегретом из апельсина и шалота:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 свеклы среднего размера, приготовленные, очищенные и нарезанные кубиками
- 1 чашка вареной зеленой или коричневой чечевицы
- 1/4 стакана раскрошенного козьего сыра или сыра фета
- 1/4 стакана нарезанной свежей петрушки или кинзы
- 2 столовые ложки нарезанного зеленого лука (зеленого лука)
- По желанию: поджаренные грецкие орехи или орехи пекан для украшения.

Для винегрета с апельсиновым луком-шалотом:

- Цедра и сок 1 апельсина
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 небольшой лук-шалот, мелко нарезанный
- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой миске смешайте нарезанную кубиками вареную свеклу, вареную чечевицу, раскрошенный козий сыр или сыр фета, нарезанную свежую петрушку или кинзу и нарезанный зеленый лук. При желании добавьте поджаренные грецкие орехи или орехи пекан для большей хрусткости.

В небольшой миске смешайте цедру апельсина, апельсиновый сок, яблочный уксус, мед или кленовый сироп, мелко нарезанный лук-шалот, оливковое масло первого холодного отжима, соль и черный перец, чтобы приготовить винегрет с апельсином-шалотом.

Вылейте апельсиновый винегрет с луком-шалотом на ингредиенты салата в миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты винегретом.

Оставьте салат мариноваться примерно на 10-15 минут, чтобы вкусы смешались воедино.

Подавайте салат из свеклы и чечевицы сразу же в качестве питательного и сытного гарнира или легкого блюда.



Этот салат из свеклы и чечевицы с апельсиновым винегретом из лука-шалота полон вкуса и питательности. Сочетание земляной свеклы, сытной чечевицы, острого козьего сыра и ароматных трав в ярком и пикантном апельсиновом винегрете с луком-шалотом делает его идеальным выбором для полезного и вкусного салата. Наслаждайтесь восхитительным сочетанием сладких, пикантных и пикантных вкусов в каждом кусочке!

**70. Вот восхитительный рецепт салата из брюссельской капусты и кляквыс кленовым дижонским соусом**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 фунт брюссельской капусты, обрезанной и тонко нарезанной
- 1/2 стакана сушеной клюквы
- 1/4 стакана нарезанного миндаля, поджаренного
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета или козьего сыра (по желанию)

Для кленовой дижонской заправки:

- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- Соль и черный перец по вкусу

Инструкции:

В большой миске смешайте тонко нарезанную брюссельскую капусту, сушеную клюкву, поджаренный нарезанный миндаль и раскрошенный сыр фета или козий сыр (если используете).

В небольшой миске смешайте яблочный уксус, кленовый сироп, дижонскую горчицу, измельченный чеснок, оливковое масло первого холодного отжима, соль и черный перец, чтобы приготовить дижонскую кленовую заправку.

Полейте дижонским кленовым соусом ингредиенты салата в миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Оставьте салат на 10-15 минут, чтобы вкусы смешались.

Подавайте салат из брюссельской капусты и клюквы сразу же в качестве питательного и сытного гарнира или легкого блюда.



Этот салат из брюссельской капусты и клюквы с кленовой дижонской заправкой представляет собой восхитительное сочетание вкусов и текстур. Сладкая и острая

клюква, хрустящий миндаль и сливочный сыр, заправленные восхитительным дижонским кленовым соусом, делают его идеальным выбором для вкусного и полезного салата. Наслаждайтесь восхитительным сочетанием сладких, пикантных и пикантных вкусов в каждом кусочке!

## **71. Вот классический рецепт салата из макарон с хрустящими**

### **ОВОЩАМИ**

Ингредиенты:

- 2 чашки сырых макарон по локоть
- 1 стакан майонеза
- 2 столовые ложки белого уксуса
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 1 чайная ложка сахара
- Соль и перец для вкуса
- 1 чашка сельдерея, мелко нарезанного
- 1 чашка красного болгарского перца, нарезанного кубиками
- 1 чашка огурца, нарезанного кубиками
- 1/2 стакана красного лука, мелко нарезанного
- 1/4 стакана свежей петрушки, нарезанной
- По желанию: 1/2 стакана тертой моркови.
- По желанию: 1/2 стакана нарезанной кубиками ветчины или вареной курицы (для добавления белка)
- Дополнительно: сваренные вкрутую яйца, нарезанные ломтиками (для украшения).
- По желанию: паприка (для украшения).

## Инструкции:

Макаронны из локтей отварите согласно инструкции на упаковке до состояния аль денте. Слейте воду и промойте под холодной водой, чтобы остыть.

В большой миске смешайте майонез, белый уксус, дижонскую горчицу, сахар, соль и перец, чтобы приготовить заправку.

Остывшие макаронны добавьте в миску с заправкой. Перемешивайте, пока макаронны не будут равномерно покрыты.

Добавьте в миску с макароннами нарезанный сельдерей, нарезанный кубиками красный болгарский перец, нарезанный кубиками огурец, нарезанный красный лук и нарезанную петрушку. Если используете, добавьте тертую морковь и нарезанную кубиками ветчину или вареную курицу.

Аккуратно перемешайте все ингредиенты до однородной массы.

Накройте миску и поставьте салат из макарон в холодильник минимум на 1 час, чтобы вкусы смешались.

Перед подачей макаронный салат окончательно перемешайте и при необходимости отрегулируйте приправы.

По желанию украсьте макаронный салат ломтиками сваренных вкрутую яиц и посыпьте паприкой.

Подавайте классический салат из макарон с хрустящими овощами в качестве гарнира или наслаждайтесь им в качестве легкого блюда.



Этот классический салат из макарон с хрустящими овощами идеально подходит для пикников, обедов, барбекю или любого другого мероприятия. Он кремовый, хрустящий

и насыщенный вкусом, что делает его любимым для людей всех возрастов.

Наслаждайтесь ностальгическим вкусом этого вечного фаворита!

## **72. Вот вкусный рецепт картофельного салата с беконом и чесноком**

Ингредиенты:

- 2 фунта красного картофеля, очищенного и нарезанного небольшими кубиками.
- 6 ломтиков бекона
- 1/2 стакана майонеза
- 2 столовые ложки дижонской горчицы
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- Соль и перец для вкуса
- 1/4 стакана нарезанного свежего чеснока
- 2 зеленых лука, тонко нарезанных (по желанию, для украшения)
- Паприка (по желанию, для украшения)

Инструкции:

Положите нарезанный кубиками картофель в большую кастрюлю и залейте холодной водой. Добавьте в воду щепотку соли. Доведите воду до кипения на средне-сильном огне. Уменьшите огонь до средне-слабого и варите картофель около 10–15 минут или пока он не станет мягким, если его проткнуть вилкой.

Пока картофель варится, обжарьте бекон на сковороде на среднем огне до хрустящей корочки. Переложите приготовленный бекон на тарелку, застеленную бумажным полотенцем, чтобы он стекал. Когда бекон остынет, покрошите его на мелкие кусочки и отложите в сторону.

В небольшой миске смешайте майонез, дижонскую горчицу, яблочный уксус, соль и перец, чтобы приготовить заправку.

Слейте воду с приготовленного картофеля и переложите его в большую миску.

Дайте картофелю немного остыть.

Добавьте в миску с картофелем накрошенный бекон и нарезанный свежий лук.

Вылейте заправку на картофельную смесь в миске. Аккуратно перемешайте, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу солью и перцем.

Накройте миску и поставьте картофельный салат в холодильник минимум на 1 час, чтобы вкусы смешались.

Перед подачей украсьте картофельный салат тонко нарезанным зеленым луком и при желании посыпьте паприкой.

Подавайте картофельный салат с беконом и чесноком в качестве гарнира или наслаждайтесь им как легким блюдом.



Этот картофельный салат с беконом и чесноком получается сливочным, пикантным и насыщенным вкусом. Сочетание нежного картофеля, хрустящего бекона и свежего

чеснока делает его любимым блюдом на любой случай. Наслаждайтесь восхитительным вкусом этого классического картофельного салата с изюминкой!

### **73. Вот вкусный рецепт салата «Цезарь» с макаронами и курицей-гриль:**

#### **гриль:**

Ингредиенты:

Для соуса «Цезарь»:

- 1/2 стакана майонеза
- 1/4 стакана тертого сыра Пармезан
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 2 чайные ложки дижонской горчицы
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 чайная ложка вустерширского соуса
- Соль и перец для вкуса

Для салата:

- 8 унций пасты пенне (или любой пасты на ваш выбор)
- 2 куриные грудки без костей и кожи
- Соль и перец для вкуса
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 головка салата ромэн, нарезанная
- 1/2 стакана помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/4 стакана тертого сыра Пармезан
- Гренки (магазинные или домашние)

Инструкции:

Приготовьте заправку «Цезарь», смешав в небольшой миске майонез, тертый сыр Пармезан, лимонный сок, дижонскую горчицу, измельченный чеснок, вустерширский соус, соль и перец. Отложите в сторону.

Отварите пасту пенне согласно инструкции на упаковке до состояния «аль денте». Слейте воду с макарон и промойте их под холодной водой, чтобы они остыли. Отложите в сторону.

Приправьте куриные грудки солью и перцем с обеих сторон. Нагрейте оливковое масло в сковороде-гриль или сковороде на среднем или сильном огне. Жарьте куриные грудки примерно по 5–6 минут с каждой стороны или до тех пор, пока они не будут полностью готовы и не перестанут быть розовыми в центре. Снимите с огня и дайте курице постоять несколько минут, прежде чем нарезать ее.

В большой миске смешайте приготовленные и охлажденные макароны пенне, нарезанный салат ромэн, разрезанные пополам помидоры черри и тертый сыр пармезан.

Добавьте в миску нарезанные куриные грудки, приготовленные на гриле.

Полейте приготовленным соусом «Цезарь» ингредиенты салата в миске.

Перемешайте, пока все не будет равномерно покрыто заправкой.

Подавайте салат «Цезарь» с макаронами и курицей-гриль, увенчанной гренками для придания хрустящей корочки.

Наслаждайтесь восхитительным салатом «Цезарь» с макаронами как сытным и ароматным блюдом!



Салат «Цезарь» с макаронами и курицей-гриль представляет собой идеальное сочетание вкусов и текстур. Сливочный соус «Цезарь» идеально сочетается с курицей-гриль и макаронами, а хрустящий салат ромэн, сочные помидоры черри и хрустящие гренки придают блюду дополнительную свежесть и текстуру. Это сытное блюдо, которое отлично подойдет для обеда, ужина или любой встречи!

## **74. Вот вкусный рецепт салата с макаронами из тунца, горошком и укропом**

Ингредиенты:

- 8 унций макарон фузилли (или макарон любой формы по вашему выбору)
- 2 (5 унций) банки тунца, слить воду
- 1 чашка замороженного горошка, размороженного
- 1/4 стакана красного лука, мелко нарезанного
- 1/4 стакана свежего укропа, нарезанного
- 1/4 стакана майонеза
- 2 столовые ложки греческого йогурта (или сметаны)
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 1 столовая ложка лимонного сока
- Соль и перец для вкуса
- По желанию: помидоры черри, разрезанные пополам, для украшения.

Инструкции:

Отварите макароны фузилли согласно инструкции на упаковке до состояния «аль денте». Слейте воду с макарон и промойте их под холодной водой, чтобы они остыли. Переложите макароны в большую миску.

Добавьте в миску с макаронами осушенный тунец, размороженный горошек, нарезанный красный лук и нарезанный свежий укроп.

В небольшой миске смешайте майонез, греческий йогурт (или сметану), дижонскую горчицу, лимонный сок, соль и перец, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата в миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу солью и перцем.

Накройте миску и поставьте салат с пастой из тунца в холодильник минимум на 30 минут, чтобы вкусы смешались.

Перед подачей при желании украсьте салат с пастой из тунца половинками помидоров черри.

Подавайте салат с пастой из тунца с горошком и укропом в качестве освежающего и сытного блюда или гарнира.



Этот салат с пастой из тунца, горошком и укропом легкий, ароматный и идеально подходит для быстрого обеда или ужина. Сочетание нежной пасты, богатого белком тунца, сладкого горошка и ароматного укропа, заправленных сливочной заправкой, делает это вкусное и питательное блюдо, которое понравится каждому!

Наслаждайтесь восхитительным вкусом этого легкого в приготовлении салата!

## **75. Вот восхитительный рецепт мексиканского уличного салата с кукурузной пастой и майонезом Чипотле:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 8 унций макарон ротини (или макарон любой формы по вашему выбору)
- 3 стакана кукурузных зерен (свежих, консервированных или замороженных)
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1/2 стакана красного лука, мелко нарезанного
- 1/2 стакана красного болгарского перца, нарезанного кубиками
- 1/4 стакана кинзы, нарезанной
- 1/4 стакана раскрошенного сыра котия (или сыра фета)
- Дольки лайма для подачи

Для соуса «Чипотле-майонез»:

- 1/2 стакана майонеза
- 2 столовые ложки сметаны (или греческого йогурта)
- 1 столовая ложка сока лайма
- 1-2 перца чипотле в соусе адобо, нарезанных
- 1 чайная ложка соуса адобо (из банки с перцем чипотле)
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1/2 чайной ложки молотого тмина
- Соль и перец для вкуса

## Инструкции:

Отварите макароны ротини согласно инструкции на упаковке до состояния «аль денте». Слейте воду с макарон и промойте их под холодной водой, чтобы они остыли. Переложите макароны в большую миску.

В большой сковороде нагрейте оливковое масло на среднем огне. Добавьте кукурузные зерна и варите, пока они слегка не обуглятся, периодически помешивая, около 5-7 минут. Снимите с огня и дайте немного остыть.

Добавьте в миску с макаронами вареную кукурузу, нарезанный красный лук, нарезанный кубиками красный болгарский перец, нарезанную кинзу и раскрошенный сыр котия.

В небольшой миске смешайте все ингредиенты для майонезной заправки Chipotle до однородной массы.

Вылейте соус Чипотле-Майонез на ингредиенты салата в миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу солью и перцем.

Накройте миску и поставьте в холодильник салат с кукурузной пастой «Мексиканская улица» как минимум на 30 минут, чтобы вкусы смешались.

Перед подачей выдавите на салат свежий сок лайма и при желании украсьте кинзой.

Подавайте мексиканский салат с кукурузной пастой и чипотле майонезом в качестве освежающего и ароматного гарнира или легкого блюда.



Этот мексиканский салат из уличной кукурузной пасты с майонезом Чипотле — восхитительный вариант вкуса классической уличной кукурузы. Сливочный и слегка пряный майонезный соус чипотле идеально сочетается со сладкой обугленной кукурузой, хрустящими овощами и острым сыром котия. Это блюдо, которое

понравится публике, идеально подходит для пикников, барбекю или любого другого мероприятия! Наслаждайтесь ярким вкусом этого легкого в приготовлении салата!

## **76. Вот восхитительный рецепт салата из обжаренных гребешков**

### **с винегретом из цитрусовых трав:**

Ингредиенты:

Для обжаренных гребешков:

- 1 фунт свежих морских гребешков, обсушенных
- Соль и перец для вкуса
- 2 столовые ложки оливкового масла

Для салата:

- 6 чашек смеси зелени для салата (например, рукколы, молодого шпината и/или смеси месклуна)
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/2 английского огурца, нарезанного ломтиками
- 1/4 стакана красного лука, тонко нарезанного
- 1 авокадо, нарезанный
- По желанию: раскрошенный сыр фета или козий сыр для украшения.

Для винегрета с цитрусовыми травами:

- 1/4 стакана свежавыжатого апельсинового сока
- 2 столовые ложки свежавыжатого лимонного сока
- 1 столовая ложка свежавыжатого сока лайма
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока, измельченный

- 1 столовая ложка нарезанной свежей зелени (например, петрушки, кинзы или базилика)
- Соль и перец для вкуса

#### Инструкции:

Морские гребешки посолите и поперчите с обеих сторон.

Нагрейте 2 столовые ложки оливкового масла в большой сковороде на средне-сильном огне. Когда сковорода нагреется, выложите гребешки в один слой, следя за тем, чтобы они не были скученными. Обжаривайте гребешки по 2–3 минуты с каждой стороны, пока они не покроются золотистой корочкой и не станут полностью готовыми. Будьте осторожны, чтобы не пережарить их.

Достаньте гребешки из сковороды и отложите в сторону.

В большой миске смешайте салатную зелень, разрезанные пополам помидоры черри, нарезанный огурец, тонко нарезанный красный лук и нарезанный ломтиками авокадо.

В небольшой миске смешайте свежавыжатый апельсиновый сок, лимонный сок, сок лайма, оливковое масло первого холодного отжима, мед или кленовый сироп, дижонскую горчицу, измельченный чеснок, нарезанную свежую зелень, соль и перец, чтобы приготовить винегрет с цитрусовыми травами.

Вылейте винегрет с цитрусовыми травами на ингредиенты салата в миске.

Перемешайте, пока все не будет равномерно покрыто заправкой.

Разложите салат по сервировочным тарелкам. Сверху каждый салат выложите обжаренными гребешками.

При желании украсьте салаты раскрошенной сыром фета или козьим сыром.

Подавайте салат из обжаренных гребешков с винегретом из цитрусовых и трав сразу же в качестве освежающей и элегантной закуски или легкого блюда.



Этот салат из обжаренных морских гребешков с винегретом из цитрусовых трав полон свежих вкусов и текстур. Идеально обжаренные гребешки дополняют яркий салат, сочные помидоры черри, хрустящий огурец, сливочный авокадо и пикантный винегрет. Это изысканное блюдо, которое идеально подходит для особых случаев или приема

гостей. Наслаждайтесь восхитительным сочетанием вкусов и текстур в каждом кусочке!

## **77. Вот роскошный рецепт салата «Кобб с лобстером» и винегретом с шампанским**

Ингредиенты:

Для лобстера:

- 2 хвоста омара (около 8-10 унций каждый)
- Соль и перец для вкуса
- 2 столовые ложки сливочного масла, растопленного
- 1 столовая ложка нарезанной свежей петрушки (по желанию, для украшения)

Для салата:

- 6 чашек смеси зелени для салата (например, ромэн, рукколы и/или шпината)
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1 авокадо, нарезанный кубиками
- 4 сваренных вкрутую яйца, нарезанных ломтиками
- 6 ломтиков приготовленного бекона, покрошенного
- 1/2 стакана раскрошенного голубого сыра
- 1/4 стакана нарезанного чеснока (по желанию, для украшения)

Для винегрета с шампанским:

- 1/4 стакана шампанского уксуса
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа
- 1/2 стакана оливкового масла первого отжима
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

Разогрейте гриль до средне-сильного огня. Если вы используете замороженные хвосты омара, разморозьте их в холодильнике на ночь перед приготовлением. Кухонными ножницами разрежьте верхнюю часть панциря каждого хвоста омара вдоль, останавливаясь у хвоста. Пальцами осторожно откройте скорлупу и освободите мясо, сохраняя его прикрепленным у основания. Приправьте мясо лобстера солью и перцем.

Смажьте мясо омара растопленным сливочным маслом.

Положите хвосты омара панцирем вниз на разогретый гриль. Жарьте на гриле 4–5 минут, затем переверните их и продолжайте жарить еще 4–5 минут или пока мясо лобстера не станет непрозрачным и не прожарится. Снимите с гриля и дайте им немного остыть.

Пока омар остывает, приготовьте винегрет с шампанским. В небольшой миске смешайте шампанский уксус, дижонскую горчицу, мед или кленовый сироп, соль и перец. Медленно влейте оливковое масло первого холодного отжима, непрерывно взбивая, пока заправка не превратится в эмульсию. Отрегулируйте приправу по вкусу.

Как только хвосты омара остынут, достаньте мясо из панциря и нарежьте его небольшими кусочками.

В большой миске смешайте салатную зелень, разрезанные пополам помидоры черри, нарезанный кубиками авокадо, нарезанные вкрутую яйца, покрошенный бекон и покрошенный голубой сыр.

Добавьте нарезанное мясо омара к ингредиентам салата в миске.

Полейте салат винегретом с шампанским и осторожно перемешайте, чтобы все равномерно покрылось заправкой.

Разложите салат «Кобб с лобстером» по сервировочным тарелкам.

При желании украсьте каждый салат нарезанным чесноком и мелко нарезанной свежей петрушкой.

Подавайте салат «Кобб с лобстером» с винегретом из шампанского сразу же в качестве роскошного и элегантного основного блюда.



Салат «Кобб с лобстером» и винегретом из шампанского — изысканное и изысканное блюдо, которое идеально подходит для особых случаев или для развлечения гостей. Нежное мясо лобстера, приготовленное на гриле, прекрасно сочетается с хрустящей зеленью салата, сливочным авокадо, пикантным голубым сыром и копченым беконом,

и все это в легком и ароматном винегрете с шампанским. Наслаждайтесь изысканным вкусом и роскошной текстурой этого восхитительного салата!

## **78. Вот вкусный рецепт салата с утиным конфи и апельсиновой бальзамической глазурью**

Ингредиенты:

Для конфи из утки:

- 2 утиные ножки/бедрца, с кожей
- Соль и перец для вкуса
- 2 веточки свежего тимьяна
- 2 зубчика чеснока, раздавить
- 2 стакана утиного жира (или достаточно, чтобы погрузить в него утиные ножки)

Для салата:

- 6 чашек смеси салатной зелени (например, рукколы, фризе и/или шпината)
- 1/2 стакана сушеной клюквы
- 1/4 стакана жареных орехов пекан или грецких орехов
- 1/4 стакана раскрошенного козьего сыра или сыра фета
- 1 апельсин, сегментированный

Для апельсиновой бальзамической глазури:

- 1/2 стакана бальзамического уксуса
- 1/4 стакана свежевыжатого апельсинового сока
- 2 столовые ложки меда или кленового сиропа
- Цедра 1 апельсина
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

Разогрейте духовку до 300°F (150°C).

Промокните утиные ножки насухо бумажными полотенцами и щедро приправьте их солью и перцем с обеих сторон.

Поместите утиные ножки в форму для запекания или сковороду, пригодную для духовки. Добавьте в блюдо раздавленные зубчики чеснока и веточки тимьяна.

Вылейте утиный жир на утиные ножки, убедившись, что они полностью погружены в воду.

Накройте форму алюминиевой фольгой и отправьте в разогретую духовку.

Запекайте 2,5–3 часа или пока мясо утки не станет мягким и не будет легко отделяться от кости.

Пока утка готовится, приготовьте апельсиновую бальзамическую глазурь. В небольшой кастрюле смешайте бальзамический уксус, апельсиновый сок, мед или кленовый сироп и цедру апельсина. Доведите смесь до кипения на среднем огне. Готовьте, время от времени помешивая, пока глазурь не загустеет и не уменьшится вдвое, около 10-15 минут. Добавить соль и перец по вкусу.

Снимите с огня и отложите в сторону.

Как только утка будет готова, достаньте ее из духовки и дайте немного остыть.

Затем аккуратно достаньте утиные ножки из жира и переложите на тарелку или разделочную доску. Выбросьте зубчики чеснока и веточки тимьяна.

Увеличьте температуру духовки до 400°F (200°C). Положите утиные ножки кожей вверх на противень, застеленный пергаментной бумагой. Запекайте в духовке еще 10–15 минут или пока кожица не станет хрустящей и золотисто-коричневой.

Пока утка запекается, соберите салат. В большой миске смешайте салатную зелень, сушеную клюкву, поджаренные орехи пекан или грецкие орехи, раскрошенный козий сыр или сыр фета и дольки апельсина.

Когда утиные ножки будут готовы, достаньте их из духовки и дайте постоять несколько минут. Затем отделите мясо утки от костей с помощью двух вилок.

Разложите салат по сервировочным тарелкам и положите в каждый салат тертую утиную конфи.

Перед подачей полейте салат апельсиновой бальзамической глазурью.

Подавайте салат с утиным конфи с апельсиновой бальзамической глазурью сразу же в качестве роскошного и ароматного основного блюда.



Этот салат с утиным конфи и апельсиновой бальзамической глазурью — элегантное и изысканное блюдо, которое идеально подходит для особых случаев или званых

обедов. Нежное, ароматное конфи из утки прекрасно сочетается с яркой зеленью салата, сладкой сушеной клюквой, хрустящими орехами, острым сыром и пикантной апельсиновой бальзамической глазурью, создавая симфонию вкусов и текстур.

Наслаждайтесь роскошным вкусом этого восхитительного салата!

## **79. Вот восхитительный рецепт салата из баранинына гриле с мятно-йогуртовой заправкой:**

Ингредиенты:

Для жареной баранины:

- 1 фунт отбивных из корейки ягненка или стейков из ножек
- Соль и перец для вкуса
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- 1 чайная ложка молотого тмина
- 1/2 чайной ложки паприки
- Дольки лимона для подачи

Для мятно-йогуртовой заправки:

- 1 чашка греческого йогурта
- 2 столовые ложки свежих листьев мяты, нарезанных
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 столовая ложка меда
- Соль и перец для вкуса

Для салата:

- 6 чашек смеси зелени для салата (например, рукколы, молодого шпината и/или смеси месклуна)

- 1 огурец, тонко нарезанный
- 1/2 красной луковицы, тонко нарезанной
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета (по желанию)
- 1/4 стакана оливок каламата без косточек (по желанию)

#### Инструкции:

Разогрейте гриль до средне-сильного огня.

Приправьте отбивные из корейки ягненка или стейки из ножек солью, перцем, измельченным чесноком, оливковым маслом, сушеным орегано, молотым тмином и паприкой. Натрите приправами баранину, чтобы они равномерно покрылись ею.

Положите приправленную баранину на разогретый гриль. Готовьте на гриле около 3-4 минут с каждой стороны для средней прожарки или дольше, в зависимости от желаемой степени прожарки. Снимите с гриля и дайте баранине отдохнуть несколько минут.

Пока баранина жарится на гриле, приготовьте мятно-йогуртовую заправку. В небольшой миске смешайте греческий йогурт, нарезанные листья свежей мяты, лимонный сок, мед, соль и перец. Перемешайте до однородного состояния.

Отрегулируйте приправу по вкусу.

В большой миске смешайте смесь салатной зелени, тонко нарезанный огурец, тонко нарезанный красный лук и разрезанные пополам помидоры черри.

Когда баранина отдохнет, нарежьте ее тонкими ломтиками против волокон.

Разложите зелень салата, огурец, красный лук и помидоры черри по сервировочным тарелкам. Сверху каждый салат выложите ломтиками жареной баранины.

Полейте салат мятно-йогуртовой заправкой.

При желании украсьте салаты раскрошенным сыром фета и оливками каламата без косточек.

подавайте салат из баранины на гриле с мятно-йогуртовой заправкой немедленно, сопровождая его дольками лимона, чтобы выдавить его на баранину.

Наслаждайтесь восхитительным вкусом этого салата из баранины на гриле с мятно-йогуртовой заправкой в качестве освежающего и сытного основного блюда!



Этот салат из баранины на гриле с мятно-йогуртовой заправкой полон свежих вкусов и средиземноморских ингредиентов. Нежная, сочная баранина, приготовленная на гриле, идеально сочетается с хрустящей зеленью салата, хрустящими огурцами, пикантными помидорами черри и сливочно-мятной йогуртовой заправкой, создавая гармоничный баланс текстур и вкусов. Это восхитительное блюдо идеально подходит для легкого обеда или ужина, особенно в теплое время года. Наслаждайтесь ярким вкусом этого восхитительного салата!

## **80. Вот восхитительный рецепт обжаренного салата из тофу с имбирно-кунжутной заправкой:**

Ингредиенты:

Для обжаренного тофу:

- 1 блок (14–16 унций) очень твердого тофу, отжатого и осушенного
- 2 столовые ложки соевого соуса или тамари
- 1 столовая ложка рисового уксуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала или порошка аррорута
- 2 столовые ложки растительного масла, для жарки

Для салата:

- 6 чашек смешанной зелени для салата (например, молодого шпината, рукколы и/или салата ромэн)
- 1 морковь, нарезанная соломкой или натертая на терке
- 1 красный болгарский перец, тонко нарезанный
- 1/4 стакана нарезанного зеленого лука
- 1/4 стакана нарезанной кинзы
- 1/4 стакана нарезанного жареного арахиса или кешью (по желанию)

Для имбирно-кунжутной заправки:

- 2 столовые ложки соевого соуса или тамари
- 1 столовая ложка рисового уксуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1 столовая ложка тертого свежего имбиря
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 2 столовые ложки растительного масла
- 1 чайная ложка поджаренных семян кунжута (по желанию, для украшения)

#### Инструкции:

Начнем с приготовления тофу. Нарежьте прессованный тофу кубиками или прямоугольниками толщиной около 1/2 дюйма.

В неглубокой тарелке смешайте соевый соус (или тамари), рисовый уксус, кунжутное масло и кукурузный крахмал (или порошок аррорута) до однородной массы.

Добавьте кусочки тофу в маринад, аккуратно перемешайте и оставьте мариноваться минимум на 15–20 минут.

Пока тофу маринуется, подготовьте ингредиенты для салата. В большой миске смешайте салатную зелень, нарезанную соломкой или тертую морковь, тонко нарезанный красный болгарский перец, нарезанный зеленый лук, нарезанную кинзу и нарезанный жареный арахис или кешью (если используете). Аккуратно перемешайте.

В небольшой миске смешайте все ингредиенты для имбирно-кунжутной заправки до получения однородной массы.

Нагрейте 2 столовые ложки растительного масла в большой сковороде на средне-сильном огне. Когда масло нагреется, выложите кусочки маринованного тофу в один слой, следя за тем, чтобы они не были слишком перегружены.

Готовьте по 3-4 минуты с каждой стороны или до золотисто-коричневого цвета и хрустящей корочки.

Когда тофу будет готов, переложите его на тарелку, застеленную бумажными полотенцами, чтобы стекло лишнее масло.

Чтобы собрать салат, разложите смесь зелени и овощей по сервировочным тарелкам. Поверх каждого салата выложите обжаренные на сковороде кусочки тофу.

Полейте салат имбирно-кунжутной заправкой.

При желании украсьте салаты поджаренными семенами кунжута.

Подавайте салат из обжаренного тофу с имбирно-кунжутной заправкой сразу же в качестве ароматного и сытного основного блюда.



Этот салат из обжаренного тофу с имбирно-кунжутной заправкой — вкусное и питательное блюдо, которое идеально подходит для легкого обеда или ужина. Хрустящий тофу, яркая зелень, хрустящие овощи и ароматная имбирно-кунжутная заправка создают симфонию вкусов и текстур, которая порадует ваши вкусовые

рецепторы. Наслаждайтесь восхитительным сочетанием азиатских ингредиентов в каждом кусочке!

## **81. Вот освежающий рецепт тайского салата из зеленой папайи с пряной заправкой из лайма:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 маленькая зеленая папайя, очищенная от семян и нарезанная соломкой
- 1 морковь, очищенная и нарезанная соломкой
- 1/2 стакана помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/4 стакана зеленой фасоли, тонко нарезанной
- 2 столовые ложки измельченного арахиса
- 2 столовые ложки нарезанной свежей кинзы
- 2 столовые ложки нарезанных свежих листьев мяты

Для пряной заправки из лайма:

- 3 столовые ложки свежавыжатого сока лайма
- 2 столовые ложки рыбного соуса
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1-2 тайских перца чили «с высоты птичьего полета», тонко нарезанных (регулируйте по вкусу)
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 столовая ложка тертого имбиря
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- Солить по вкусу

Инструкции:

В большой миске смешайте нарезанную соломкой зеленую папайю, нарезанную соломкой морковь, разрезанные пополам помидоры черри, нарезанную зеленую фасоль, нарезанный арахис, нарезанную свежую кинзу и нарезанные листья свежей мяты. Аккуратно перемешайте.

В небольшой миске смешайте свежавыжатый сок лайма, рыбный соус, соевый соус, мед или кленовый сироп, нарезанный тайский перец чили с высоты птичьего полета, измельченный чеснок, тертый имбирь, кунжутное масло и щепотку соли до однородной массы.

Вылейте пряную заправку из лайма на ингредиенты салата в большой миске. Перемешайте все вместе, пока салат не будет равномерно покрыт заправкой.

Оставьте тайский салат из зеленой папайи на 10–15 минут, чтобы вкусы смешались воедино, а папайя немного смягчилась.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, при желании добавив еще сока лайма, рыбного соуса или соли.

Переложите салат на сервировочное блюдо или отдельные тарелки.

При желании украсьте нарезанным арахисом, кинзой и листьями мяты.

Подавайте тайский салат из зеленой папайи с пряной заправкой из лайма сразу же в качестве освежающей и яркой закуски или гарнира.



Этот тайский салат из зеленой папайи с пряной заправкой из лайма полон свежих вкусов и ярких цветов. Хрустящая зеленая папайя, хрустящие овощи и ароматные травы прекрасно дополняются острой, пряной и слегка сладкой заправкой. Это легкий и освежающий салат, который идеально подходит для лета или в любое время, когда

вы жаждете попробовать тайскую кухню. Наслаждайтесь восхитительным сочетанием вкусов и текстур в каждом кусочке!

## **82. Вот восхитительный рецепт марокканского салата из кускуса с винегретом Харисса:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 чашка кускуса
- 1 1/4 стакана овощного бульона или воды
- 1/4 стакана нарезанного миндаля, поджаренного
- 1/4 стакана кураги, нарезанной
- 1/4 стакана сушеной клюквы или изюма
- 1/4 стакана нарезанной свежей петрушки
- 1/4 стакана нарезанных свежих листьев мяты
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета (по желанию)
- Соль и перец для вкуса

Для винегрета Харисса:

- 3 столовые ложки оливкового масла
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 1 столовая ложка пасты харисса
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа
- 1/2 чайной ложки молотого тмина
- 1/4 чайной ложки молотого кориандра
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

В средней кастрюле доведите до кипения овощной бульон или воду. Добавьте кускус, накройте кастрюлю крышкой и снимите ее с огня. Оставьте на 5 минут или пока кускус не впитает всю жидкость.

Разрыхлите приготовленный кускус вилкой, чтобы отделить зерна. Переложите его в большую миску и дайте ему немного остыть.

Пока кускус остывает, приготовьте винегрет «Харисса». В небольшой миске смешайте оливковое масло, лимонный сок, пасту харисса, мед или кленовый сироп, молотый тмин, молотый кориандр, соль и перец до однородной массы. Отрегулируйте приправу по вкусу.

Как только кускус остынет, добавьте в миску для смешивания поджаренный нарезанный миндаль, нарезанную курагу, сушеную клюкву или изюм, нарезанную свежую петрушку и нарезанные листья свежей мяты. Аккуратно перемешайте.

Полейте салат кускус винегретом «Харисса» и перемешайте, пока все не будет равномерно покрыто заправкой.

Если используете, посыпьте салат раскрошенным сыром фета и аккуратно перемешайте.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, при желании добавив еще соли, перца или лимонного сока.

Переложите марокканский салат из кускуса на сервировочное блюдо или отдельные тарелки.

При желании украсьте нарезанной свежей зеленью или поджаренным ломтиками миндаля.

Подавайте марокканский салат из кускуса с винегретом «Харисса» сразу же в качестве ароматного и сытного гарнира или легкого основного блюда.



Этот марокканский салат из кускуса с винегретом Харисса поражает вкусом и текстурой. Воздушный кускус сочетается со сладкими сухофруктами, хрустящим миндалем и ароматными свежими травами, заправленными пикантной и пряной заправкой из хариссы. Это восхитительное блюдо идеально подходит для пикников, обедов или в качестве освежающего гарнира к мясу или овощам на гриле.

Наслаждайтесь экзотическим вкусом этого восхитительного салата в марокканском стиле!

### **83. Вот восхитительный рецепт японского салата с лапшой соба**

#### **и соусом мисо:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 8 унций (около 225 г) лапши соба
- 1 красный болгарский перец, тонко нарезанный
- 1 огурец, нарезанный соломкой или тонко нарезанный
- 2 моркови, нарезанные соломкой или тонко нарезанные
- 2 зеленых лука, тонко нарезанных
- 1/4 стакана нарезанной свежей кинзы
- 1/4 стакана нарезанных свежих листьев мяты
- 1/4 стакана поджаренных семян кунжута
- По желанию: 1 чашка вареной и измельченной курицы, тофу или креветок.

Для соуса мисо:

- 1/4 стакана белой или желтой пасты мисо
- 2 столовые ложки рисового уксуса
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 чайная ложка тертого свежего имбиря
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 2 столовые ложки воды или по мере необходимости, чтобы разбавить заправку

Инструкции:

Приготовьте лапшу соба согласно инструкции на упаковке. Слейте воду и промойте под холодной водой, чтобы остановить процесс приготовления. Отставьте в сторону, чтобы остыть.

В большой миске смешайте приготовленную и охлажденную лапшу соба, тонко нарезанный красный болгарский перец, нарезанный соломкой огурец, нарезанную соломкой морковь, нарезанный зеленый лук, нарезанную свежую кинзу, нарезанные листья свежей мяты и поджаренные семена кунжута. Если используете, добавьте приготовленную и измельченную курицу, тофу или креветки.

В небольшой миске смешайте белую или желтую пасту мисо, рисовый уксус, соевый соус, кунжутное масло, мед или кленовый сироп, тертый свежий имбирь, измельченный чеснок и воду до получения однородной массы. Отрегулируйте консистенцию, добавив больше воды, если необходимо, для достижения желаемой густоты.

Вылейте соус мисо на салат с лапшой соба и перемешайте, пока все не будет равномерно покрыто соусом.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправы, при желании добавьте еще соевого соуса или меда.

Переложите японский салат соба с лапшой на сервировочное блюдо или отдельные тарелки.

При желании украсьте нарезанной свежей зеленью или поджаренными семенами кунжута.

Подавайте японский салат с лапшой соба с соусом мисо сразу же в качестве освежающего и сытного основного блюда или гарнира.\



Этот японский салат с лапшой соба и соусом мисо представляет собой восхитительное сочетание вкусов и текстур. Ореховая лапша соба, хрустящие овощи и ароматные травы прекрасно дополняются пикантной и слегка сладкой заправкой мисо. Это легкое и освежающее блюдо, которое идеально подходит для теплой

погоды или в любое время, когда вы жаждете вкуса Японии. Наслаждайтесь восхитительным вкусом этого питательного и ароматного салата!

## **84. Вот восхитительный рецепт бразильского салата из пальмовых сердечек с винегретом из маракуйи:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 банка (14 унций) сердцевин пальмы, осушенной и нарезанной ломтиками
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/2 красной луковицы, тонко нарезанной
- 1/4 стакана нарезанной свежей кинзы
- 1/4 стакана нарезанной свежей петрушки
- 1 авокадо, нарезанный кубиками
- 1/4 стакана нарезанного жареного миндаля или кешью
- Соль и перец для вкуса
- По желанию: 1 чашка вареной и измельченной курицы или креветок.

Для винегрета из маракуйи:

- 1/4 стакана мякоти маракуйи (около 2-3 плодов маракуйи)
- 2 столовые ложки белого винного или яблочного уксуса
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1/4 стакана оливкового масла
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

В большой миске смешайте нарезанные сердцевин пальмы, половинки помидоров черри, тонко нарезанный красный лук, нарезанную свежую кинзу, нарезанную свежую петрушку, нарезанный кубиками авокадо и нарезанный

поджаренный миндаль или кешью. Если используете, добавьте приготовленную и измельченную курицу или креветки.

В небольшую миску выкопайте мякоть маракуйи. При желании процедите мякоть, чтобы удалить семена.

В другой небольшой миске смешайте процеженную мякоть маракуйи, белый винный или яблочный уксус, мед или кленовый сироп, оливковое масло, соль и перец до однородной массы.

Вылейте винегрет из маракуйи на ингредиенты салата в большой миске.

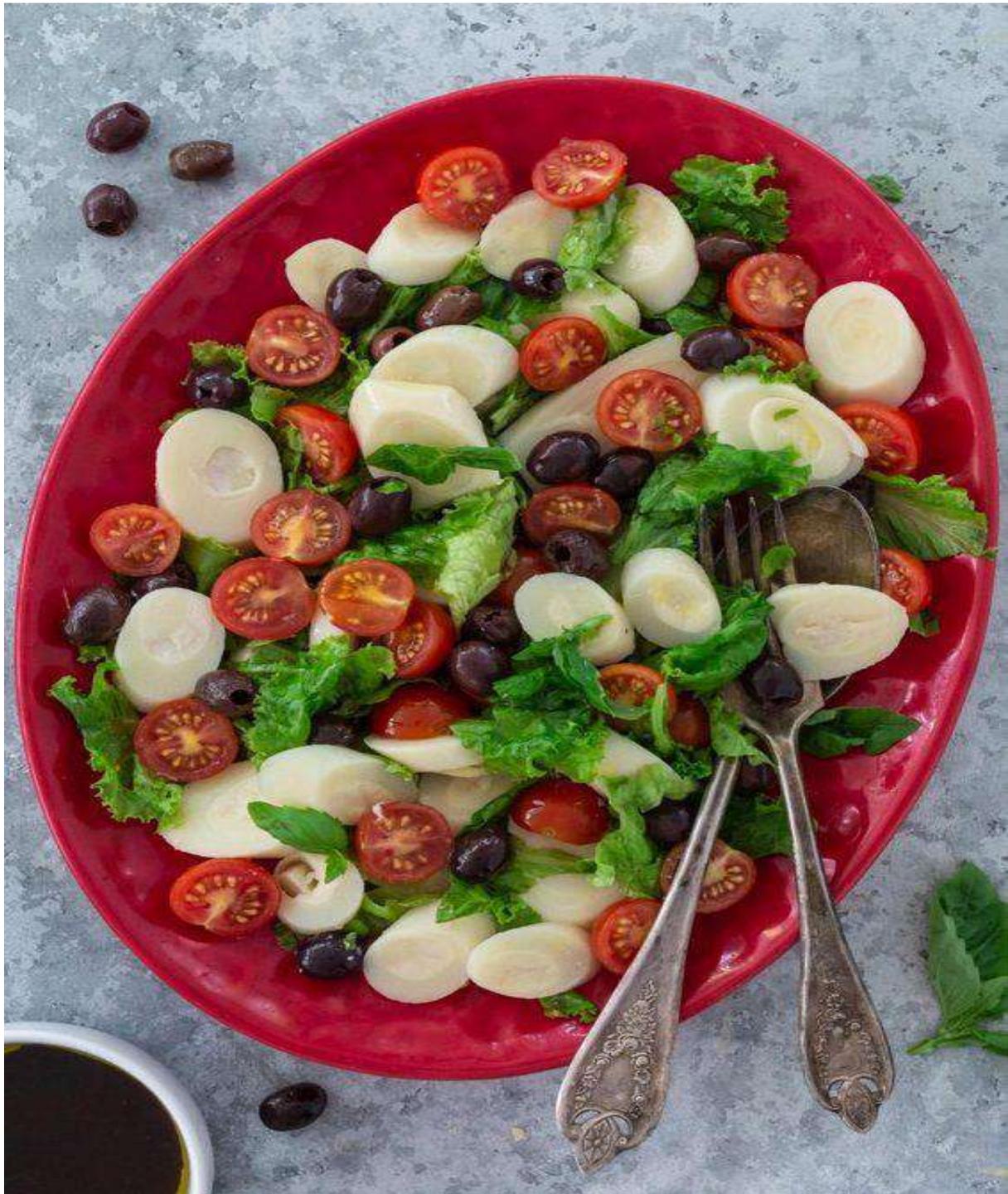
Аккуратно перемешайте салат, пока все не будет равномерно покрыто винегретом.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, при желании добавив еще соли, перца или меда.

Переложите салат из бразильских сердечек пальмового салата на сервировочное блюдо или отдельные тарелки.

При желании украсьте нарезанной свежей зеленью или поджаренным миндалем/кешью.

Подавайте салат «Бразильские сердечки из пальм» с винегретом из маракуйи сразу же в качестве освежающего и ароматного основного блюда или гарнира.



Этот бразильский салат из пальмовых сердечек с винегретом из маракуйи полон тропических вкусов и ярких цветов. Нежные сердцевинки пальмы, сочные помидоры черри, сливочный авокадо и хрустящие орехи прекрасно дополняются острым и слегка сладким винегретом из маракуйи. Это легкий и освежающий салат, который идеально подходит для летних посиделок или в любое время, когда вы хотите придать своей

еде вкус Бразилии. Наслаждайтесь восхитительным сочетанием вкусов и текстур в каждом кусочке!

## **85. Вот вкусный рецепт испанского салата гаспачо с чесночными гренками:**

Ингредиенты:

Для заправки гаспачо:

- 2 больших спелых помидора, нарезанных
- 1 огурец, очищенный, без семян и нарезанный
- 1 красный болгарский перец, очищенный от семян и нарезанный
- 1/2 красной луковицы, нарезанной
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки красного винного уксуса
- 1 столовая ложка свежавыжатого лимонного сока
- 1 чайная ложка меда или сахара
- Соль и перец для вкуса

Для салата:

- 4 чашки смеси зелени для салата (например, салата ромэн, рукколы и/или шпината)
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1 огурец, тонко нарезанный
- 1/4 красной луковицы, тонко нарезанной
- 1/4 стакана оливок каламата без косточек, нарезанных ломтиками
- 1/4 стакана раскрошенного сыра фета (по желанию)

Для чесночных гренок:

- 2 чашки вчерашнего хлеба, нарезанного кубиками
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- Соль и перец для вкуса

#### Инструкции:

Чтобы приготовить заправку гаспачо, смешайте в блендере или кухонном комбайне нарезанные помидоры, огурцы, красный болгарский перец, красный лук, измельченный чеснок, оливковое масло, красный винный уксус, лимонный сок, мед или сахар, соль и перец. Смешайте до однородного состояния.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправы. Переложите заправку в банку или контейнер и поставьте в холодильник до использования.

Разогрейте духовку до 375°F (190°C). Застелите противень пергаментной бумагой или алюминиевой фольгой.

В большой миске перемешайте нарезанный кубиками хлеб с оливковым маслом, измельченным чесноком, солью и перцем до равномерного покрытия.

Разложите кубики хлеба с приправами в один слой на подготовленном противне. Выпекайте в разогретой духовке 10–15 минут или пока гренки не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Вынуть из духовки и дать остыть.

В большой салатнице смешайте смесь салатной зелени, разрезанные пополам помидоры черри, тонко нарезанный огурец, тонко нарезанный красный лук, нарезанные оливки каламата и раскрошенный сыр фета (если используете).

Полейте заправкой гаспачо ингредиенты салата в миске. Аккуратно перемешайте, чтобы все равномерно покрылось заправкой.

Непосредственно перед подачей сверху салата разложите чесночные гренки.

Подавайте испанский салат гаспачо с чесночными гренками сразу же в качестве освежающего и ароматного основного блюда или гарнира.



Этот испанский салат гаспачо с чесночными гренками представляет собой восхитительную вариацию классического охлажденного супа, превращенную в яркий и сытный салат. Свежие овощи, пикантная заправка и хрустящие чесночные гренки создают гармоничное сочетание вкусов и текстур, которое порадует ваши вкусовые рецепторы. Идеально подходит для легкого обеда или ужина, особенно в теплые

летние дни. Наслаждайтесь освежающим вкусом Испании с этим восхитительным салатом!

## **86. Вот рецепт вальдорфского салата с курицей, виноградом и грецкими орехами:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 чашки вареной куриной грудки, нарезанной кубиками
- 1 чашка красного винограда без косточек, разрезанного пополам
- 1/2 стакана нарезанного сельдерея
- 1/2 стакана измельченных грецких орехов
- 1/4 стакана нарезанного красного лука
- 1/4 стакана нарезанной свежей петрушки
- Соль и перец для вкуса
- Смесь салатной зелени или листьев салата для подачи.

Для повязки:

- 1/2 стакана майонеза
- 1/4 стакана греческого йогурта
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 столовая ложка меда
- 1/2 чайной ложки дижонской горчицы
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

В большой миске смешайте нарезанную кубиками куриную грудку, разрезанный пополам красный виноград, нарезанный сельдерей, нарезанные грецкие орехи, нарезанный красный лук и нарезанную свежую петрушку.

В отдельной небольшой миске смешайте майонез, греческий йогурт, лимонный сок, мед, дижонскую горчицу, соль и перец до получения однородной массы.

Вылейте заправку на смесь куриного салата в большой миске. Аккуратно перемешайте, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

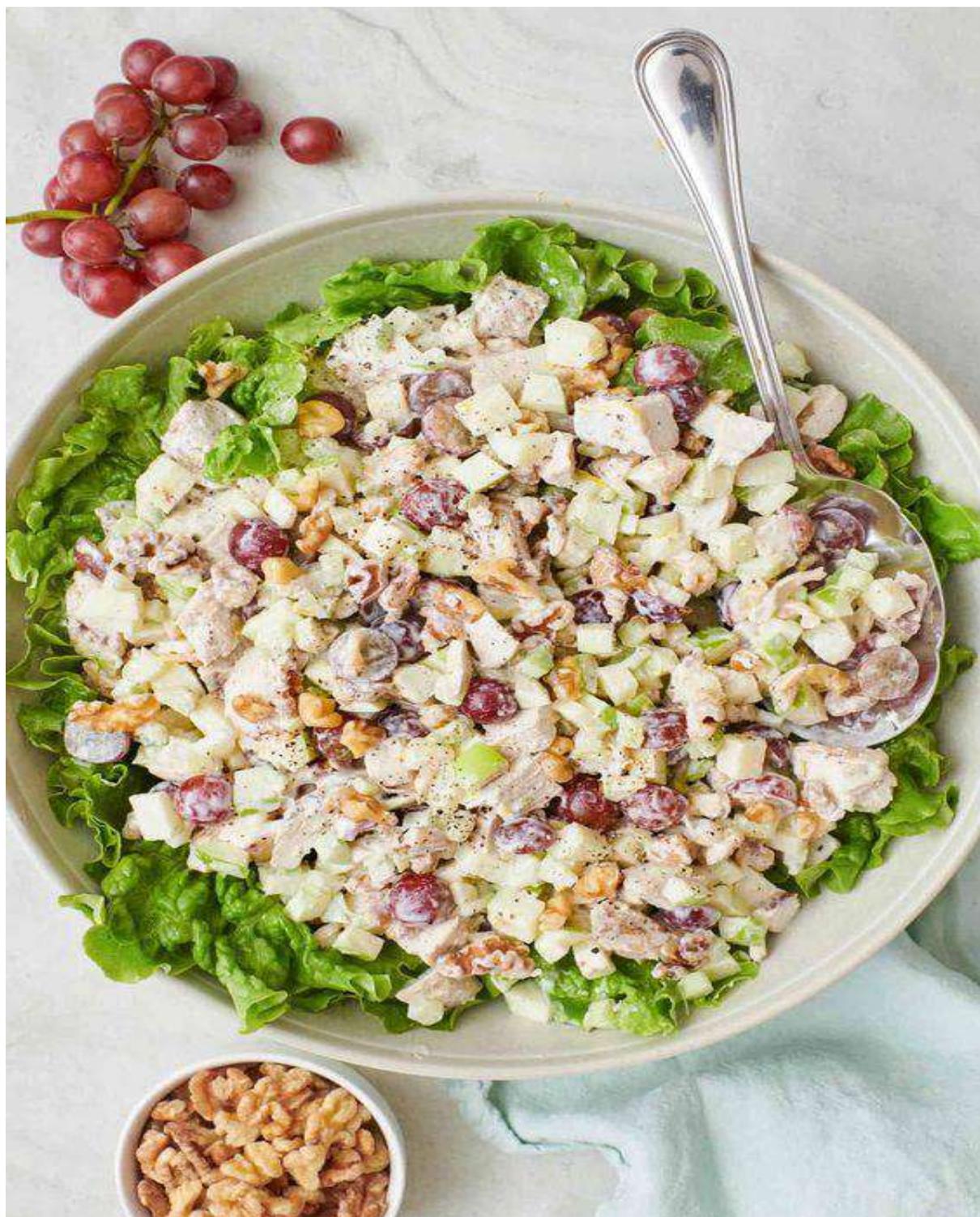
Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, при желании добавив еще соли, перца или лимонного сока.

Для подачи разложите смесь салатной зелени или листьев салата на сервировочном блюде или отдельных тарелках.

Выложите вальдорфский куриный салат с виноградом и грецкими орехами на подушку из зелени.

При желании украсьте дополнительно измельченными грецкими орехами и петрушкой.

Подавайте сразу же в качестве вкусного и сытного основного блюда или гарнира.



Этот вальдорфский куриный салат с виноградом и грецкими орехами представляет собой восхитительное сочетание вкусов и текстур. Сочный виноград, хрустящие грецкие орехи, нежная курица и сливочная заправка создают гармонию вкусов, освежающую и удовлетворяющую. Он идеально подходит для пикников, обедов или в

качестве легкого перекуса в любое время года. Наслаждайтесь классическим вкусом салата «Вальдорф» с этой восхитительной ноткой!

## **87. Вот классический рецепт южного картофельного салата с горчицей:**

Ингредиенты:

- 2 фунта (около 900 г) картофеля (например, Yukon Gold или Russet), очищенного и нарезанного небольшими кусочками.
- 4 больших яйца
- 1 стакан майонеза
- 2 столовые ложки дижонской горчицы
- 2 столовые ложки цельнозерновой горчицы
- 1/4 стакана нарезанных соленых огурцов с укропом
- 1/4 стакана нарезанного красного лука
- 1/4 стакана нарезанного сельдерея
- 2 столовые ложки нарезанной свежей петрушки
- 1 столовая ложка яблочного уксуса
- Соль и перец для вкуса
- Паприка для украшения (по желанию)

Инструкции:

Положите нарезанный кубиками картофель в большую кастрюлю и залейте холодной водой. Добавьте в воду щепотку соли. Доведите до кипения на среднем огне, затем уменьшите огонь до средне-слабого и варите около 10-15 минут или пока картофель не станет мягким, как вилка.

Пока варится картофель, поместите яйца в отдельную кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите до кипения на сильном огне, затем снимите с огня, накройте крышкой и оставьте яйца в горячей воде на 10–12 минут. Слейте

горячую воду и переложите яйца в миску с ледяной водой, чтобы они остыли.

После остывания очистить и нарезать яйца.

В большой миске смешайте майонез, дижонскую горчицу, цельнозерновую горчицу, яблочный уксус, нарезанные соленые огурцы с укропом, нарезанный красный лук, нарезанный сельдерей, нарезанную свежую петрушку, соль и перец до однородной массы.

Когда картофель будет готов, хорошо процедите его и дайте немного остыть.

Добавьте приготовленный, нарезанный кубиками картофель и нарезанные яйца в заправочную смесь в большой миске. Аккуратно перемешайте, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, при желании добавив еще соли, перца или горчицы.

Переложите южный картофельный салат в сервировочную миску или блюдо.

При желании посыпьте сверху паприкой для украшения.

Подавайте картофельный салат теплым, комнатной температуры или охлажденным, в зависимости от ваших предпочтений.



Этот южный картофельный салат с горчицей — классический гарнир, который идеально подходит для пикников, барбекю, обедов или любого другого случая. Сливочно-горчичная заправка, хрустящий сельдерей, острые соленые огурцы и

свежая зелень придают нежному картофелю восхитительный вкус и текстуру.

Наслаждайтесь этим уютным и сытным блюдом с любимым блюдом!

## **88. Вот рецепт классического салата «Цезарь» с заправкой из анчоусов:**

Ингредиенты:

Для заправки:

- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 4-6 филе анчоусов, измельченных (регулируйте по вкусу)
- 2 яичных желтка
- 2 чайные ложки дижонской горчицы
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1/2 стакана оливкового масла первого отжима
- 1/4 стакана тертого сыра Пармезан
- Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Для салата:

- 1 большой кочан салата ромэн, промытый и нарезанный
- 1 стакан гренков (магазинных или домашних)
- 1/4 стакана тертого сыра Пармезан
- Филе анчоусов для украшения (по желанию)

Инструкции:

В небольшой миске разомните вилкой измельченный чеснок и филе анчоусов до пастообразной консистенции.

В отдельной миске смешайте яичные желтки, дижонскую горчицу и лимонный сок до однородной массы.

Медленно влейте оливковое масло в смесь яичных желтков, постоянно взбивая, пока заправка не превратится в эмульсию и не загустеет.

Добавьте пюре из чеснока и пасту из анчоусов так, чтобы они равномерно смешались с заправкой.

Добавьте тертый сыр Пармезан и приправьте заправку солью и перцем по вкусу. При необходимости отрегулируйте приправу.

В большой салатнице смешайте нарезанный салат ромэн и гренки.

Полейте салат заправкой из анчоусов, осторожно перемешивая, чтобы равномерно покрыть салат и гренки.

Посыпьте салат тертым сыром Пармезан и еще раз перемешайте, чтобы распределить его.

Подавайте салат «Цезарь» сразу же, украсив при желании дополнительным филе анчоусов.

Наслаждайтесь классическим салатом «Цезарь» с заправкой из анчоусов в качестве ароматной и сытной закуски или основного блюда.



Этот классический салат «Цезарь» с заправкой из анчоусов наполнен вкусом и текстурой. Сливочная заправка с нотками чеснока, соленых анчоусов и острого сыра Пармезан идеально покрывает хрустящий салат ромэн и хрустящие гренки. Это вечный салат, который обязательно станет хитом любого приема пищи!

## **89. Вот рецепт сливочного салата из брокколи с беконом и семечками подсолнечника:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 4 стакана соцветий брокколи, нарезанных небольшими кусочками
- 8 ломтиков бекона, приготовленных и покрошенных
- 1/2 стакана красного лука, мелко нарезанного
- 1/2 стакана семян подсолнечника
- 1/2 стакана сушеной клюквы (по желанию)
- Соль и перец для вкуса

Для сливочной заправки:

- 1/2 стакана майонеза
- 1/4 стакана сметаны или греческого йогурта
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 2 столовые ложки меда
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

В большой миске смешайте нарезанные соцветия брокколи, накрошенный бекон, нарезанный красный лук, семена подсолнечника и сушеную клюкву (если используете). Добавить соль и перец по вкусу.

В отдельной небольшой миске смешайте майонез, сметану или греческий йогурт, яблочный уксус, мед, дижонскую горчицу, соль и перец до получения однородной массы.

Вылейте сливочную заправку на ингредиенты салата из брокколи в большой миске.

Аккуратно перемешайте, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, при желании добавив еще соли, перца или меда.

Накройте миску и поставьте салат из брокколи в холодильник минимум на 30 минут, чтобы вкусы смешались.

Перед подачей салат окончательно перемешайте, чтобы заправка распределилась.

Подавайте сливочный салат из брокколи с беконом и семечками подсолнечника охлажденным в качестве вкусного и сытного гарнира.



Этот сливочный салат из брокколи с беконом и семечками подсолнечника понравится публике благодаря сочетанию хрустящей брокколи, хрустящего бекона, сладкой сушеной клюквы и ореховых семечек, покрытых сливочной и острой заправкой. Он идеально подходит для обедов, пикников, барбекю или в качестве гарнира к любому блюду. Наслаждайтесь восхитительным вкусом и текстурой этого неотразимого салата!

## **90. Вот рецепт греческого салата с макаронами, оливками**

### **Каламата и фетой**

Ингредиенты:

Для салата:

- 8 унций (около 225 г) пасты ротини или фузилли
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/2 английского огурца, нарезанного кубиками
- 1/4 красной луковицы, тонко нарезанной
- 1/2 стакана оливок Каламата, без косточек и разрезанных пополам
- 1/2 стакана раскрошенного сыра фета
- 1/4 стакана нарезанной свежей петрушки
- Соль и перец для вкуса

Для повязки:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки красного винного уксуса
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

Отварите макароны согласно инструкции на упаковке в кастрюле с подсоленной кипящей водой до состояния «аль денте». Сваренные макароны слейте и промойте под холодной водой, чтобы остановить процесс варки. Дайте макаронам полностью остыть.

В большой миске смешайте приготовленные и охлажденные макароны, разрезанные пополам помидоры черри, нарезанный кубиками огурец, тонко нарезанный красный лук, разрезанные пополам оливки Каламата, раскрошенный сыр фета и нарезанную свежую петрушку. Аккуратно перемешайте.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, красный винный уксус, измельченный чеснок, сушеный орегано, соль и перец, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата из пасты в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все не будет равномерно покрыто заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, при желании добавив еще соли, перца или уксуса.

Накройте миску и поставьте греческий салат с макаронами в холодильник минимум на 30 минут, чтобы вкусы смешались.

Перед подачей салат окончательно перемешайте, чтобы заправка распределилась.

Подавайте греческий салат с макаронами с оливками Каламата и фетой охлажденным в качестве вкусного и сытного основного блюда или гарнира.



Этот греческий салат из пасты с оливками Каламата и фетой полон средиземноморских вкусов и ярких цветов. Сочетание нежной пасты, сочных помидоров, хрустящего огурца, соленых оливок, сливочного сыра фета и пикантной заправки создает освежающий и сытный салат, который идеально подходит для пикников, обедов или любого другого случая. Наслаждайтесь восхитительным вкусом Греции в каждом кусочке!

## **91. Вот рецепт вьетнамского салата с вермишелью заправкой**

### **Нуок Чам**

Ингредиенты:

Для салата:

- 8 унций (около 225 г) рисовой лапши с вермишелью
- 1 чашка приготовленной и измельченной курицы, свинины или тофу (по желанию)
- 1 огурец, нарезанный соломкой
- 1 морковь, нарезанная соломкой
- 1 стакан ростков фасоли
- 1/2 стакана нашинкованного салата или капусты
- 1/4 стакана нарезанной свежей кинзы
- 1/4 стакана нарезанной свежей мяты
- 1/4 стакана нарезанного жареного арахиса
- Дольки лайма для подачи

Для повязки Нуок Чам:

- 1/4 стакана рыбного соуса
- 1/4 стакана воды
- 2 столовые ложки рисового уксуса
- 2 столовые ложки свежавыжатого сока лайма
- 2 столовые ложки сахара
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 1 тайский перец чили «птичий глаз», измельченный (по желанию)

Инструкции:

Приготовьте рисовую лапшу с вермишелью согласно инструкции на упаковке в кастрюле с кипящей водой. Слейте воду с лапши и промойте ее под холодной водой, чтобы остановить процесс приготовления. Отставьте в сторону, чтобы остыть.

В небольшой миске приготовьте заправку Нуок Чам, смешав рыбный соус, воду, рисовый уксус, сок лайма, сахар, измельченный чеснок и измельченный тайский перец чили (если используете). Отрегулируйте приправу по вкусу, при желании добавьте больше сахара или сока лайма.

В большой миске смешайте приготовленную и охлажденную вермишель, тертую курицу, нарезанный соломкой огурец, нарезанную соломкой морковь, ростки фасоли, нарезанный салат или капусту, нарезанную кинзу и нарезанную мяту.

Вылейте приготовленную заправку Нуок Чам на ингредиенты салата в миске. Аккуратно перемешайте салат, пока все не будет равномерно покрыто заправкой.

Разложите вьетнамский салат с вермишелью по сервировочным тарелкам или мискам.

Посыпьте каждую порцию нарезанным жареным арахисом.

Подавайте салат сразу же, положив сбоку дольки лайма, чтобы они придавили салат.

Наслаждайтесь этим вьетнамским салатом из вермишели с заправкой Нуок Чам в качестве освежающего и ароматного основного блюда или гарнира.



Этот вьетнамский салат с вермишелью и соусом Нуок Чам — вкусное и сытное блюдо, наполненное свежими травами, хрустящими овощами и нежной лапшой, заправленными острой и пикантной заправкой. Он идеально подходит для жарких

летних дней или в любое время, когда вам хочется легкой и освежающей еды с ярким вкусом. Насладитесь вкусом Вьетнама с этим восхитительным салатом!

## **92. Вот рецепт корейского салата «Пибимбап» с заправкой**

### **«Кочуджан»:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 4 чашки приготовленного короткозернового риса (белого или коричневого)
- 1 стакан тертой моркови
- 1 чашка тертых кабачков
- 1 стакан ростков фасоли
- 1 чашка нарезанного огурца
- 1 стакан листьев молодого шпината
- 4 больших яйца
- 1 столовая ложка растительного масла
- Семена кунжута для украшения
- Тонко нарезанный зеленый лук для украшения
- Кимчи для подачи (по желанию)

Для заправки Гочуджанг:

- 3 столовые ложки кочуджана (корейской пасты из красного перца)
- 2 столовые ложки соевого соуса
- 2 столовые ложки рисового уксуса
- 1 столовая ложка кунжутного масла
- 1 столовая ложка меда или коричневого сахара
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка тертого имбиря
- 1 столовая ложка воды (по желанию, для регулировки консистенции)

## Инструкции:

Рис короткозерный отварите согласно инструкции на упаковке. После приготовления разрыхлите рис вилкой и равномерно распределите его по сервировочным тарелкам.

Подготовьте овощи: морковь и кабачки измельчите с помощью терки или овощечистки. Бланшируйте ростки фасоли в кипящей воде 1–2 минуты, затем слейте воду и промойте под холодной водой. Тонко нарежьте огурец. Промойте листья молодого шпината.

В небольшой миске смешайте все ингредиенты для заправки «Кочуджан»: гочуджанг, соевый соус, рисовый уксус, кунжутное масло, мед или коричневый сахар, измельченный чеснок и тертый имбирь. Если заправка слишком густая, ее можно разбавить столовой ложкой воды до желаемой консистенции.

Нагрейте растительное масло в сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Разбейте яйца в сковороду и обжарьте их поджаренной стороной вверх или до желаемой степени готовности.

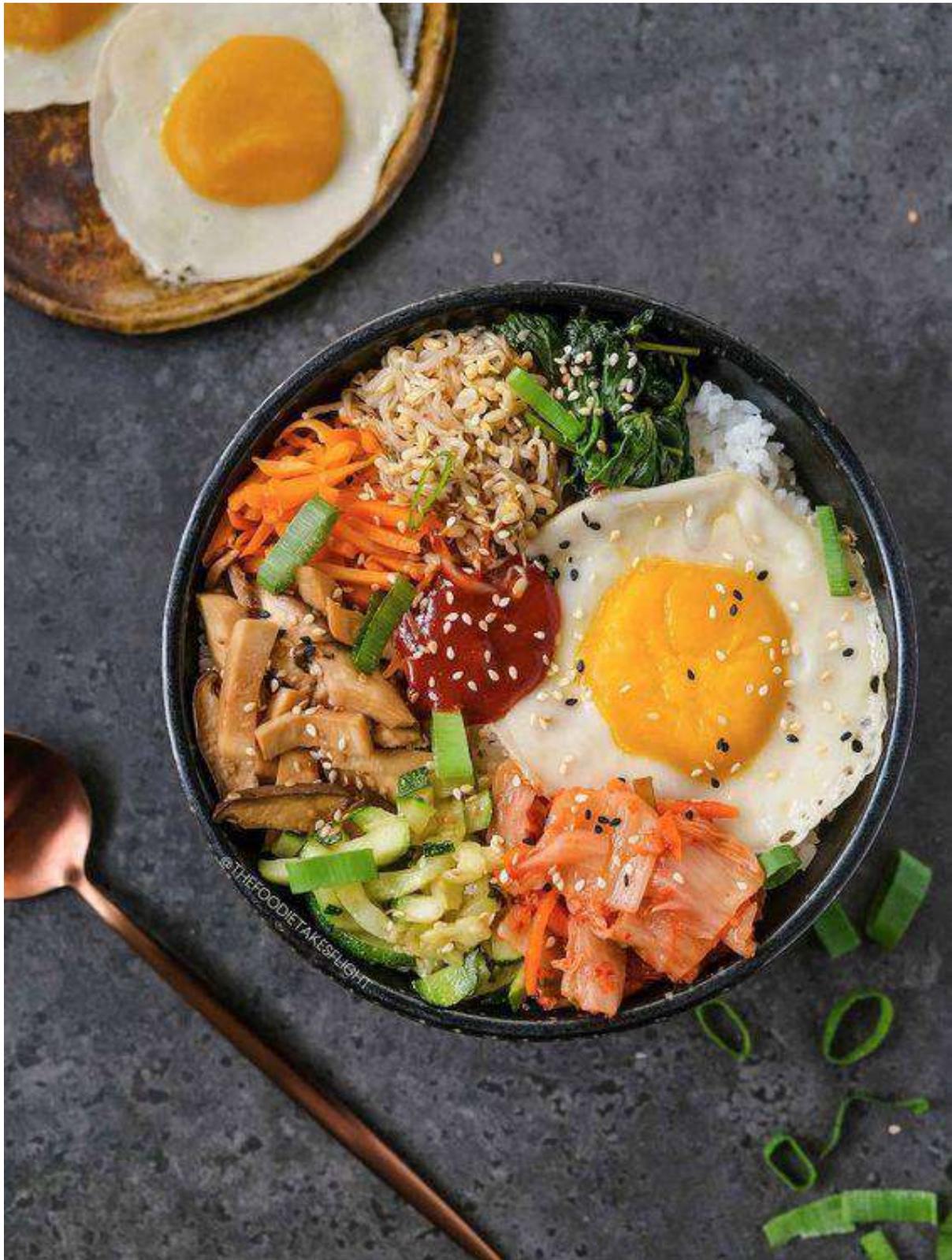
Соберите салат «Пибимбап»: выложите тертую морковь, тертые кабачки, бланшированные ростки фасоли, нарезанный огурец и листья молодого шпината поверх приготовленного риса в каждой сервировочной миске.

Поместите жареное яйцо поверх каждой миски.

Полейте соусом Кочуджанг салат Пибимпап в каждой миске.

Украсьте кунжутом и тонко нарезанным зеленым луком.

Подавайте салат «Пибимпап» сразу, добавив при желании кимчи.



Наслаждайтесь этим корейским салатом «Пибимбап» с заправкой «Кочуджанг» — свежей и ароматной интерпретацией классического корейского блюда из риса.

Сочетание ярких овощей, пикантного соуса и идеально обжаренного яйца делает блюдо вкусным и сытным!

### **93. Вот рецепт индийского салата из нута и картофеля с чаат**

#### **масала:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 чашки вареного нута (консервированного или приготовленного из сушеного)
- 2 стакана отварного картофеля, нарезанного кубиками
- 1/2 стакана красного лука, мелко нарезанного
- 1/2 стакана огурца, нарезанного кубиками
- 1/2 стакана помидоров, нарезанных кубиками
- 1/4 стакана свежей кинзы (кориандра), нарезанной
- 1 зеленый перец чили, мелко нарезанный (по желанию)
- 1/4 стакана жареного арахиса или кешью, нарезанного (по желанию)
- Солить по вкусу

Для повязки:

- 2 столовые ложки лимонного сока
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- 1 чайная ложка порошка чаат масала
- 1/2 чайной ложки жареного порошка тмина
- 1/2 чайной ложки красного перца чили (регулируйте по вкусу)
- 1/2 чайной ложки черной соли (кала намак)
- 1/2 чайной ложки сахара (по желанию)

Инструкции:

В большой миске смешайте приготовленный нут, отварной картофель, нарезанный красный лук, нарезанный кубиками огурец, нарезанный кубиками помидор, нарезанную кинзу, нарезанный зеленый перец чили (если используете) и жареный арахис или кешью (если используете).

В небольшой миске смешайте лимонный сок, оливковое масло первого холодного отжима, порошок чаат масала, порошок жареного тмина, порошок красного перца чили, черную соль и сахар (если используете), чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все ингредиенты не будут равномерно покрыты заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, при желании добавив еще соли или лимонного сока.

Накройте миску и поставьте в холодильник индийский салат из нута и картофеля минимум на 30 минут, чтобы вкусы смешались.

Перед подачей салат окончательно перемешайте, чтобы заправка распределилась.

Подавайте салат охлажденным как вкусный и сытный гарнир или легкое блюдо.



Этот индийский салат из нута и картофеля с чаат масала полон вкусов и текстур, что делает его идеальным блюдом для любого случая. Острая и пряная заправка, а также сочетание нута, картофеля и свежих овощей создают освежающий и питательный салат, который обязательно станет хитом. Насладитесь восхитительным вкусом индийской кухни с этим ароматным салатом!

## **94. Вот рецепт французского салата «Нисуаз» с тунцом и яйцами, сваренными вкрутую**

Ингредиенты:

Для салата:

- 4 чашки смеси зелени для салата (например, салата, рукколы и/или шпината)
- 1 чашка помидоров черри, разрезанных пополам
- 1/2 стакана вареной зеленой фасоли, обрезанной
- 1/2 стакана вареного молодого картофеля, разрезанного пополам
- 1/4 стакана оливок Нисуаз или оливок Каламата
- 2 (5 унций) банки тунца, слить жидкость
- 4 сваренных вкрутую яйца, очищенных и разрезанных пополам
- 2 столовые ложки каперсов (по желанию)
- Филе анчоусов (по желанию, для украшения)
- Свежая петрушка или базилик, нарезанная (для украшения)

Для повязки:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки красного винного уксуса
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, красный винный уксус, дижонскую горчицу, измельченный чеснок, соль и перец, чтобы приготовить заправку. Отложите в сторону.

Разложите смесь салатной зелени на большом сервировочном блюде или отдельных тарелках.

Выложите на зелень разрезанные пополам помидоры черри, вареную зеленую фасоль, вареный молодой картофель, оливки Нисуаз или Каламата, осушенный тунец и половинку сваренных вкрутую яиц.

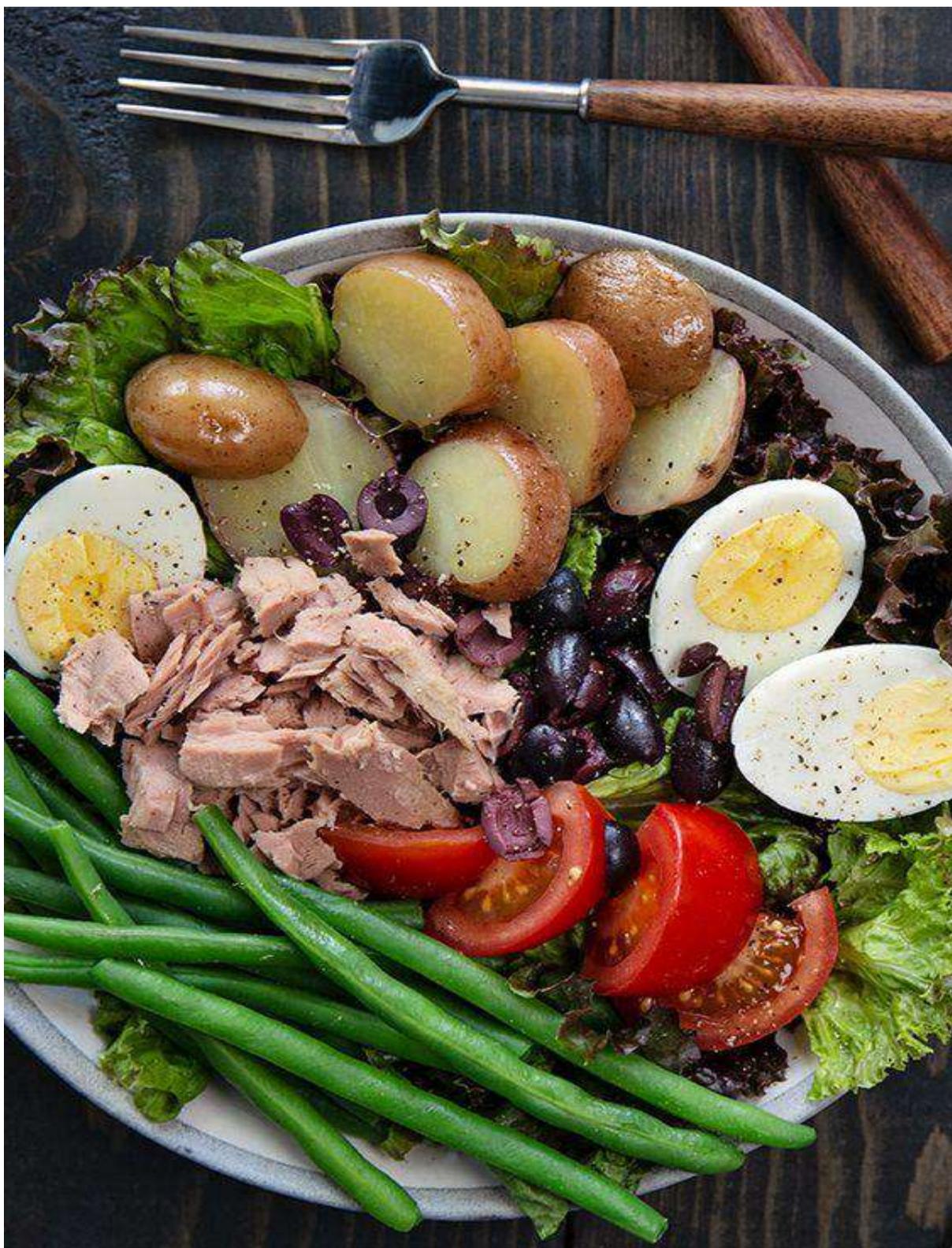
Если используете, посыпьте салат каперсами, чтобы придать ему еще больше аромата.

Полить салат приготовленной заправкой.

Украсьте салат филе анчоусов (по желанию) и нарезанной свежей петрушкой или базиликом.

Подавайте французский салат «Нисуаз» сразу же, при желании с хрустящим хлебом.

Наслаждайтесь этим классическим французским салатом как легким и сытным блюдом.



Французский салат «Нисуаз» с тунцом и яйцами вкрутую — вкусное и питательное блюдо, которое идеально подходит для обеда или легкого ужина. Сочетание свежих овощей, богатого белком тунца и яиц, сваренных вкрутую, с ароматной заправкой делает еду сытной и освежающей. Приятного аппетита!

## **96. Вот рецепт испанского салата с чоризо и картофелем с заправкой из копченой паприки:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 фунт (около 450 г) молодого картофеля, разрезанного пополам или на четвертинки
- 6 унций (170 г) испанского чоризо, нарезанного ломтиками
- 1 красный болгарский перец, нарезанный кубиками
- 1/2 красной луковицы, тонко нарезанной
- 1/4 стакана нарезанной свежей петрушки
- Соль и перец для вкуса

Для заправки из копченой паприки:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки красного винного уксуса
- 1 чайная ложка копченой паприки
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

Доведите кастрюлю с подсоленной водой до кипения. Добавьте разрезанный пополам или на четвертинки молодой картофель и варите до готовности, около 10–15 минут. Слейте воду с картофеля и дайте ему немного остыть.

В большой сковороде обжарьте нарезанное испанское чоризо на среднем огне до хрустящей корочки, около 5 минут. Снимите чоризо со сковороды и отложите в сторону.

В ту же сковороду добавьте нарезанный кубиками красный болгарский перец и тонко нарезанный красный лук. Готовьте до размягчения, около 5 минут.

Снимите с огня и дайте немного остыть.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, красный винный уксус, копченую паприку, дижонскую горчицу, измельченный чеснок, соль и перец, чтобы приготовить заправку.

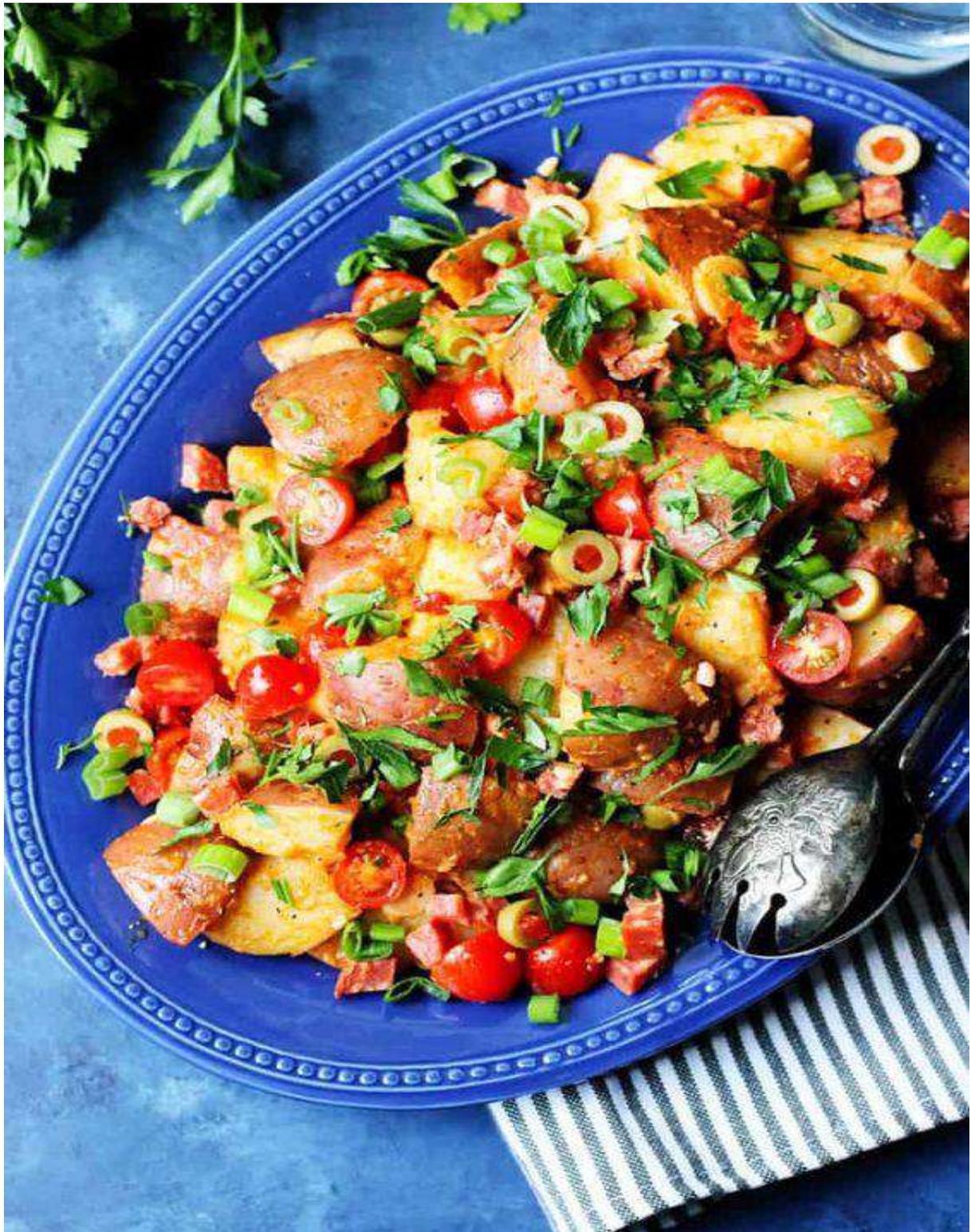
В большой миске смешайте приготовленный молодой картофель, хрустящую испанскую чоризо, приготовленную смесь красного болгарского перца и красного лука и нарезанную свежую петрушку.

Полейте заправкой из копченой паприки ингредиенты салата в миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все не будет равномерно покрыто заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, при желании добавив еще соли, перца или копченой паприки.

Подавайте испанский салат с чоризо и картофелем теплым или комнатной температуры в качестве вкусного и сытного гарнира или легкого блюда.



Этот испанский салат из чоризо и картофеля с заправкой из копченой паприки полон вкуса и идеально подходит для любого случая. Сочетание нежного картофеля, хрустящей чоризо, сладкого болгарского перца и заправки из копченой паприки

создает сытное и вкусное блюдо. Насладитесь вкусом Испании с этим восхитительным салатом!

## **96. Вот рецепт овощного салата-гриль с бальзамической глазурью**

Ингредиенты:

Для салата:

- 2 болгарских перца (любого цвета), очищенных от семян и разрезанных на четвертинки
- 1 средний кабачок, нарезанный вдоль полосками
- 1 средний желтый кабачок, нарезанный вдоль полосками
- 1 небольшой баклажан, нарезанный кружками
- 1 красная луковица, нарезанная кружками
- 1 стакан помидоров черри
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец для вкуса
- Листья свежего базилика для украшения

Для бальзамической глазури:

- 1/2 стакана бальзамического уксуса
- 2 столовые ложки меда или кленового сиропа (по желанию, для сладости)

Инструкции:

Разогрейте гриль до средне-сильного огня.

В большой миске перемешайте сладкий перец, цуккини, желтую тыкву, баклажаны и красный лук с оливковым маслом. Добавить соль и перец по вкусу.

Выложите овощи на разогретый гриль. Готовьте по 3–4 минуты с каждой стороны или пока не появятся следы гриля и овощи не станут мягкими.

Пока овощи жарятся, приготовьте бальзамическую глазурь. В небольшой кастрюле смешайте бальзамический уксус и мед или кленовый сироп (если используете). Доведите до кипения на среднем огне. Готовьте 8–10 минут, время от времени помешивая, или пока глазурь не загустеет и не уменьшится вдвое. Снимите с огня и отложите в сторону.

Как только овощи обжарятся, переложите их на сервировочное блюдо или миску. Сверху добавьте помидоры черри.

Полейте бальзамической глазурью жареные овощи и помидоры черри.

Украсьте свежими листьями базилика.

Подавайте овощной салат на гриле сразу же в качестве вкусного и ароматного гарнира или легкого блюда.



Этот овощной салат на гриле с бальзамической глазурью — прекрасный способ насладиться ароматами лета. Овощи на гриле с дымком в сочетании со сладкой и пикантной бальзамической глазурью создают вкусное и сытное блюдо, которое идеально подходит для любого случая. Наслаждайтесь этим салатом в качестве

гарнира к следующему барбекю или в качестве легкого и полезного варианта обеда или ужина.

## **97. Вот рецепт салата из трех бобов с пикантным винегретом из красного вина:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 банка (15 унций) фасоли, слить и промыть
- 1 банка (15 унций) нута (фасоли гарбанзо), слить и промыть
- 1 банка (15 унций) зеленой фасоли, осушенной и промытой, или 1 1/2 стакана свежеприготовленной зеленой фасоли, обрезанной и бланшированной
- 1/2 стакана красного лука, мелко нарезанного
- 1/2 стакана красного болгарского перца, нарезанного кубиками
- 1/4 стакана свежей петрушки, нарезанной

Для острого винегрета из красного вина:

- 1/4 стакана красного винного уксуса
- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- 1 столовая ложка меда или кленового сиропа
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

В большой миске смешайте фасоль, нут, зеленую фасоль, нарезанный красный лук, нарезанный кубиками красный болгарский перец и нарезанную свежую петрушку.

В небольшой миске или банке смешайте красный винный уксус, оливковое масло первого холодного отжима, дижонскую горчицу, мед или кленовый сироп, измельченный чеснок, соль и перец, чтобы приготовить винегрет.

Вылейте острый соус из красного вина на ингредиенты салата в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все не будет равномерно покрыто заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, при желании добавив еще соли, перца или меда/кленового сиропа.

Накройте миску и поставьте салат из трех бобов в холодильник минимум на 30 минут, чтобы вкусы смешались.

Перед подачей салат окончательно перемешайте, чтобы заправка распределилась.

Подавайте салат из трех бобов охлажденным в качестве вкусного и питательного гарнира или легкого блюда.



Этот салат из трех бобов с острым винегретом из красного вина — ароматное и освежающее блюдо, которое идеально подходит для пикников, барбекю или любого другого случая. Сочетание фасоли, нута, зеленой фасоли и острого винегрета создает

сытный и питательный салат, который понравится каждому. Наслаждайтесь вкусом лета с этим восхитительным салатом!

## **98. Вот рецепт салата табули из киноа со свежими травами:**

Ингредиенты:

Для салата:

- 1 стакан киноа, промыть
- 2 стакана воды или овощного бульона
- 1/2 стакана свежей петрушки, мелко нарезанной
- 1/4 стакана свежих листьев мяты, мелко нарезанных
- 1/4 стакана свежих листьев кинзы, мелко нарезанных
- 1/2 стакана помидоров черри, нарезанных кубиками
- 1/4 стакана красного лука, мелко нарезанного
- 1/4 стакана огурца, нарезанного кубиками
- 1/4 стакана болгарского перца (любого цвета), нарезанного кубиками
- 1/4 стакана лимонного сока
- Соль и перец для вкуса

Для повязки:

- 1/4 стакана оливкового масла первого отжима
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 чайная ложка меда или кленового сиропа (по желанию)
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

В средней кастрюле смешайте киноа и воду или овощной бульон. Доведите до кипения на средне-сильном огне. Уменьшите огонь до минимума, накройте

крышкой и варите 15–20 минут или пока киноа не станет мягкой и жидкость не впитается. Снимите с огня и дайте остыть.

В большой миске смешайте приготовленную киноа, нарезанную свежую петрушку, нарезанные листья свежей мяты, нарезанные листья свежей кинзы, нарезанные кубиками помидоры черри, мелко нарезанный красный лук, нарезанный кубиками огурец и нарезанный кубиками сладкий перец.

В небольшой миске смешайте оливковое масло первого холодного отжима, лимонный сок, измельченный чеснок, мед или кленовый сироп (если используете), соль и перец, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата табули из киноа в большой миске.

Аккуратно перемешайте салат, пока все не будет равномерно покрыто заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, при желании добавив еще соли, перца или лимонного сока.

Накройте миску и поставьте салат Табули из киноа в холодильник минимум на 30 минут, чтобы вкусы смешались.

Перед подачей салат окончательно перемешайте, чтобы заправка распределилась.

Подавайте салат Табули из киноа охлажденным в качестве вкусного и питательного гарнира или легкого блюда.



Этот салат табули из киноа со свежими травами представляет собой ароматную и полезную вариацию традиционного салата табули. Это освежающее и сытное блюдо, наполненное богатой белком киноа и разнообразными свежими травами и овощами,

идеально подходит для любого случая. Наслаждайтесь ярким вкусом этого восхитительного салата!

## **99. Вот рецепт израильского салата с помидорами, огурцами и петрушкой:**

Ингредиенты:

- 2 больших помидора, нарезанных кубиками
- 1 большой огурец, нарезанный кубиками
- 1/2 красной луковицы, мелко нарезанной
- 1/4 стакана свежей петрушки, нарезанной
- 2 столовые ложки свежих листьев мяты, нарезанных (по желанию)
- Сок 1 лимона
- 2 столовые ложки оливкового масла первого отжима
- Соль и перец для вкуса

Инструкции:

В большой миске смешайте нарезанные кубиками помидоры, нарезанные кубиками огурцы, мелко нарезанный красный лук, нарезанную свежую петрушку и нарезанные листья свежей мяты (если используете).

В небольшой миске смешайте лимонный сок и оливковое масло первого холодного отжима, чтобы приготовить заправку.

Вылейте заправку на ингредиенты салата в большой миске.

Приправьте салат солью и перцем по вкусу.

Аккуратно перемешайте салат, пока все не будет равномерно покрыто заправкой.

Попробуйте и при необходимости отрегулируйте приправу, при желании добавив еще соли, перца или лимонного сока.

Накройте миску и поставьте израильский салат в холодильник минимум на 30 минут, чтобы вкусы смешались.

Перед подачей салат окончательно перемешайте, чтобы заправка распределилась.

Подавайте израильский салат охлажденным в качестве освежающего и ароматного гарнира или легкого блюда.



Этот израильский салат с помидорами, огурцами и петрушкой — классическое ближневосточное блюдо, наполненное свежим вкусом. Сочетание сочных помидоров, хрустящих огурцов, острого красного лука и ароматной петрушки создает вкусный и яркий салат, который идеально подходит для любого случая. Наслаждайтесь этим питательным и освежающим салатом в качестве гарнира или легкого блюда!