



Салат десертный с грушей, курагой и индейкой

Индейка хорошо сочетается с большинством круп и фруктов. Не пугайтесь сочетания мяса пиццы, риса и фруктов – на самом деле это очень вкусно, сытно, а за счет груши – еще и ароматно. Попробуйте приготовить такой салат, возможно, он навсегда «поселится» в вашей кулинарной копилке. Общее количество ингредиентов рассчитано приблизительно на 4 порции.

Нам потребуется:

- Мясо индейки – 200 грамм;
- Изюм – 45 грамм;
- Рис (сухой) – 2/3 стакана;
- Яйца – 4 шт.;
- Орех грецкий чищенный- 15 шт.;
- Груша ароматная сладкая – 100 грамм;
- Курага – 0,5 стакана;
- Белый йогурт – 200 грамм;
- Соль.

Приготовление:

1. Начнем с мясного составляющего. Индейку ополаскиваем, сдираем кожу, отделяем филе от костей. Ставим отвариваться в соленом кипятке со специями аналогично курице. Потом охлаждаем, нарезаем маленькими кусочками;
2. Рис зальем холодной водой, тщательно промоем. Далее заливаем снова уже чистой жидкостью так, чтобы на 2 см она выступала над поверхностью крупы, добавляем соли. Ставим отвариваться. Если вы все правильно рассчитали, к моменту полной готовности вода выкипит, но рис не успеет подгореть. Промоем его прохладной водой, чтобы не слипался;
3. Яйца отвариваем, очищаем, нарезаем;

4. Изюм с курагой хорошенько промываем несколько раз. Затем их можно подготовить двумя способами – залить кипятком на 30 минут или варить минут 6. После чего охлаждаем сухофрукты, удаляем косточки (если они есть). Нарезаем курагу полосками. Если изюм крупный – то и его тоже;
5. Орехи грецкие в этот рецепт мы сразу берем очищенные, поэтому остается только обжарить их немного на сухой сковородке, а затем измельчить на кусочки;
6. Груши хорошенько помоем, удалим плодоножки. Затем нарежем мякоть кубиками, избегая области сердцевинки;
7. Теперь соединим все ингредиенты в один салат. Смешаем рис с индейкой, добавим к ним распаренные и измельченные сухофрукты, жареный орех, яйца и груши. Вольем немного соуса, смешаем. Если покажется недостаточно соленым, добавим чуть-чуть соли.



Салат фруктовый с ананасом и йогуртом

Этот свежий, вкусный салат обладает сочной консистенцией с ароматом ананасов и миндаля. Особый акцент ему придает сладкий виноград, который можно выбрать любого сорта, не обязательно строго следовать данному рецепту.

Нам потребуется:

- Яблоки зеленые (кисло-сладкие) – 2 шт.;
- Ананас в сиропе - 250 грамм;
- Банан – 2 шт.;
- Виноград «Дамские пальчики» — 130 грамм;
- Миндаль (сладкие хлопья) – 1 горсть.

Приготовление:

1. Сначала фрукты и виноград вымоем, а с консервированного ананаса сольем сладкий сироп.
2. Яблоки почистим от шкурки, удалим сердцевину, не забудем про семечки. Нарежем его аккуратной соломкой по 1 см в длину.
3. Ананасовые кольца шинкуем некрупными кусочками, если же берем для салата уже нарезанные, их тоже следует измельчить в 2 раза, так как в банке они слишком крупные.

4. Бананы разрезаем вдоль, а затем на полукружки. Можно сделать проще и нарезать кружками, но тогда при перемешивании они поломаются, а салат потеряет несколько баллов во внешнем виде.
5. Сладкие «Дамские пальчики» разрезаем на половинки, из каждой ягоды удаляем крупные косточки.
6. Собираем фруктовый салат с йогуртом: соединим яблочную соломку с ананасами, бананами и нарезанным виноградом, зальем все заправкой.
7. Выложим угощение в прозрачные фужеры или маленькие салатницы порционно, посыплем каждую щедро сладкими миндальными зернами. Готово, наслаждаемся!

Салат с яблоками – «витаминный комплекс»

Для приготовления блюда берут свежие яблоки, лук и морковку, свежую белокачанную капусту. Отлично, если всё это дополнить майонезом, оливковым маслом, а также добавить в салат размятые яйца и тёртый сыр. Тогда салат будет не только полезным, но и достаточно сытным, при этом он прекрасно усваивается.



Выбираем продукты для салата. Яблоки и овощи: вкус, аромат и витамины!

Сейчас вам понадобится выбрать продукты для приготовления яблочного салата. В первую очередь обращайте внимание на свежесть, качество, оценивайте внешний вид. Но это ещё не всё. Есть некоторые нюансы, которые надо запомнить. Если вы будете следовать рекомендациям, ваш салат получится особенно пикантным, вкусным, оригинальным.

- Яблоки. Очень важно выбрать хорошие яблоки. Они должны быть плотными, без потёртостей и вмятин. Желательно найти яблоки, на кожуре которых нет потемнений и царапинок. Подойдут отечественные яблоки среднего размера.
- Морковь. Вам понадобится качественная свежая морковка. Обычно хозяйки кладут в такой салат моркови примерно столько же, сколько и яблок. Вот что говорит повар одного из городских кафе. «Мы всегда делаем этот салатик. Особенно большим спросом он пользуется утром и в обеденное время. Важно правильно подобрать не только яблоки, но и морковку, которая тоже играет в блюде главную скрипку. Берите корнеплод среднего размера. Цвет должен быть ровным, морковь вам нужна достаточно яркая, но не кислотного цвета. Отлично, если она довольно свежая, в меру сладкая, имеет гладкую кожуру без тёмных

пятнышек».

- Лук. В этот салат лучше не класть сладкий фиолетовый лук. Дело в том, что яблоки и морковь будут сладить, поэтому для гармоничного вкусового букета вам просто необходим обыкновенный белый репчатый лук. Он и придаст дополнительную остроту, станет изюминкой блюда.
- Капуста. Вам нужна простая белокочанная капуста. Здесь мы вновь обращаем внимание на то, что от фиолетовой капусты надо отказаться. Именно классический вилок белого цвета, мелко-мелко нашинкованный, и станет идеальным вариантом для этого салата. Вам понадобится выбрать свежий кочан, убедиться, что капуста сочная, не подгнившая и не подсохшая. Все листья, которые не очень хорошо выглядят, немного пожухли, надо непременно убрать.
- Сыр. В салатик с яблоками надо положить классический сыр. Вам не следует увлекаться модными сортами сыра, желая сделать не просто запоминающийся микс из овощей, яиц и сыра, а нечто невообразимое. Совсем не нужно искать голубой сыр с плесенью, перебирать ломтики мраморного или солёного. Классический твёрдый сыр вполне подойдёт. В салате он нужен для дополнительных калорий, полезных веществ. При этом он играет свою роль и во вкусовом букете. Усваивается твёрдый сыр отлично.
- Яйца. Казалось бы, с яйцами никаких проблем возникнуть не должно. Помните, что в салатике с яблоками перепелиные яйца вовсе не будут гармоничным ингредиентом, поскольку они имеют своеобразный вкус, достаточно резкий. Берите обычные куриные яйца. Когда вы их сварите, окатите ледяной водой. Тогда скорлупки снимутся моментально. Сейчас, когда вы уже разобрались в тонкостях выбора продуктов для салата, вам пора приступить к приготовлению блюда. Запоминайте простой алгоритм.

Готовим яблочный салат

Действуйте по алгоритму. Желательно не нарушать очередность.

- Берите яблоки. Их надо порезать на крупные куски, желательно очистить и натереть.
 - Морковку освободите от кожицы, а затем натрите на мелкой тёрке.
 - Лук порежьте на половинки. Используйте только сочный лук. Его надо измельчить на крупной тёрке.
 - Теперь шинкуйте капусту. Отлично, если вы будете делать это топориком. Старайтесь действовать достаточно быстро, резкими ударами рубить капусту. Она не должна отдавать слишком много сока.
 - Яйца лучше всего просто размять вилочкой.
 - Заправку готовьте из майонеза, рубленой зелени и оливкового масла. Можно замешать её в салат, но чаще всего заправку подают отдельно.
- Вы уже закончили! Солите салат, если хотите, добавьте немного сахара. Тщательно перемешайте все ингредиенты. Приятного аппетита!

(По материалам сайта: mirsalata.ru)

Смузи с клюквой, бананом и мёдом



Продукты (на 1 порцию)

Молоко (растительное или коровье) - 1 стакан

Банан - 1 шт.

Клюква (свежая или замороженная) - 4 ст. ложки

Мёд (сахар) - 2 ст. ложки

Один спелый банан очищаем от кожуры, нарезаем кружочками.

Складываем банан в чашу блендера.

Добавляем 4 столовых ложки клюквы (замороженную можно не размораживать).

Добавляем 2 столовых ложки мёда или сахара.

Добавляем стакан растительного или обычного молока.

Взбиваем. И клюквенный смузи с бананом и мёдом готов! :)

Приятного аппетита и не бойтесь экспериментировать!

Салат фруктовый "Лямур"



RussianFood.com

Продукты (на 4 порции) Для салата: Киви - 2 шт. Яблоко - 2 шт. Апельсин - 1 шт. Банан - 1-2 шт. Для соуса: Яйцо вареное (желток) - 1 шт. Растительное масло - 3 ст.л. Сок половины лимона Сметана 20% - 100 г Соль - 1 щепотка Перец - по вкусу Сахар - по вкусу
Подготовить ингредиенты для фруктового салата.

Как приготовить фруктовый салат:

Очистить и нарезать кубиками киви.

Нарезать банан кусочками.

Очистить апельсин, нарезать дольки на кусочки.

Соединить фрукты в салатнице.

Фрукты перемешать.

Сделать заправку для фруктового салата. Сварить вкрутую яйцо. Нужен только желток. Желток растереть, залить растительным маслом, смешать, посолить. Добавить сметану, лимонный сок. Приправить молотым перцем и сахаром. Хорошо взбить.

Подготовленные фрукты выложить в креманку. Залить салат из фруктов заправкой по вкусу.

Фруктовый салат готов. Приятного аппетита!

Салат фруктовый с хурмой



RussianFood.com

Продукты (на 4 порции)

Хурма - 1 шт.

Груша - 1 шт.

Апельсин - 1 шт.

Киви - 2 шт.

Зерна граната - 2 ст. ложки

Смесь зерновая (кунжут, лен, семена подсолнечника и тыквы) - 1 ст. ложка

Мед - 1 ст. ложка

Сок лимона - 2 ст. ложки

Розмарин свежий (или мята) для украшения - по желанию

Ингредиенты для приготовления салата фруктового с хурмой. Все фрукты хорошо вымыть и вытереть насухо салфетками.

Как приготовить салат фруктовый с хурмой:

Апельсин очистить, разделить на дольки, удалить перегородки.

Грушу очистить от кожуры.

Киви также очистить.

У хурмы удалить плодоножку и удалить косточки, если есть.

Груши нарезать кубиками.

Нарезать киви.

Нарезать апельсин.

Нарезать хурму.

Все нарезанные фрукты сложить в миску, добавить зерна граната и зерновую смесь (можно использовать просто кунжут или какие-либо орехи).

Для заправки салата смешать мед и лимонный сок.

Заправить фруктовый салат заправкой и аккуратно перемешать.

Разложить салат с хурмой порционно, украсить веточкой розмарина или мяты и сразу же подавать.

Вкусный и сочный салат фруктовый с хурмой готов. Приятного аппетита!



