

Салат из свеклы с черносливом и курагой


6 порций

20 минут

Чернослив и курагу залить кипятком и отставить на 2—3 минуты. Слить воду. Половину чернослива нарезать небольшими кусочками. Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить и измельчить. Смешать в салатнике свеклу, чеснок и нарезанный чернослив. Посолить по вкусу, заправить майонезом и хорошо перемешать. Подавать к столу, украсив курагой и черносливом.

600 г вареной свеклы
3 зубчика чеснока
80 г чернослива
50 г кураги
150 мг майонеза
¼ чайной ложки соли.

Салат из редьки со сметаной


4 порции

10 минут

Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Заправить сметаной, посолить по вкусу и перемешать. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

500 г редьки
100 мг сметаны
соль по вкусу.

Салат из редьки и яблок


4 порции

20 минут

Овощи вымыть и очистить. Редьку натереть на крупной терке, а яблоки и морковь на мелкой. Заправить сметаной, посолить по вкусу и перемешать. Подавать к столу, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

400 г редьки
120 г яблок
80 г моркови
100 мг сметаны
1 столовая ложка
измельченного зеленого лука
соль по вкусу.

Салат из капусты и сладкого перца



Салат из капусты и сладкого перца


4 порции

20 минут

Капусту нашинковать. Репчатый лук очистить и нарезать полукольцами. Сладкий перец очистить и нарезать тонкими полосками. Смешать в салатнике капусту, лук, зелень укропа и сладкий перец. Посолить, хорошо перемешать и заправить салат подсолнечным маслом.

Подавать к столу с блюдами из мяса или птицы.

400 г белокочанной капусты
80 г репчатого лука
150 г красного сладкого перца
40 мг подсолнечного масла
1 чайная ложка измельченной зелени укропа
соль по вкусу.



Закуска из кабачков


4 порции

35 минут

Кабачки хорошо вымыть, очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук очистить, нарезать кубиками и слегка обжарить на большой сковороде на 35 мл подсолнечного масла в течение 2—3 минут. Затем в сковороду выложить нарезанные кабачки, приправить солью, сахаром и перцем, добавить томатную пасту, хорошо перемешать и тушить 20 минут.

Полученную массу остудить, заправить уксусом, оставшимся подсолнечным маслом и чесноком.

Перед тем как подать к столу, выложить в салатник и украсить зеленью петрушки или укропа.

500 г кабачков
150 г репчатого лука
50 мг подсолнечного масла
2 столовые ложки томатной пасты
0,5 чайной ложки уксуса
3—4 зубчика чеснока, измельченного
соль, сахар, перец черный молотый по вкусу.

Икра из свеклы

