

Преимущественно в салатах используются сырые и вареные овощи, такие, как огурцы, помидоры, редис, редька, сельдерей, морковь, капуста, репа, свекла, зеленый горошек и т.д. Из фруктов чаще всего применяются яблоки, апельсины, лимоны, бананы. Так же полезно добавлять в салаты клюкву, алычу, виноград. Чтобы в салате они хорошо сочетались с остальными продуктами, фрукты следует очистить от кожуры и косточек, а затем мелко порезать. Чтобы приготовить вкусный салат, следует подбирать зрелые овощи и фрукты хорошего качества, а это поверьте не такая уж и мудреная кулинария. Все овощные ингредиенты будущего блюда необходимо помыть в холодной воде, и при необходимости отварить, не очищая от кожуры. Важно, чтобы овощи и фрукты в салате были хорошо нашинкованы, мелко нарезаны, или натерты на терке. Для того, чтобы салату придать пикантный, неповторимый вкус, не следует пренебрегать пряностями, приправами

и специями. Используйте перец, лук, чеснок, петрушку, хрен, укроп, сельдерей, сохраняя при этом чувство меры. Не стоит заправлять приготовленные салаты за 2-3 часа до подачи на стол - так они потеряют свои вкусовые качества и витамины, даже, если хранятся в холодильнике. Солить и заправлять салаты лучше всего непосредственно перед подачей на стол.

Будьте оригинальны. И на праздничном застолье, и в обычном меню нашего каждодневного рациона неизменно присутствуют салаты. Эти блюда стали привычными, востребованными, всеми любимыми. Однако, когда речь идет о приеме гостей, каждая хозяйка стремится чем-нибудь их удивить, поразить своими кулинарными способностями. И здесь вовсе не обязательно придумывать какие-либо новые и интересные рецепты. Тем более, что на гостях лучше не экспериментировать. Достаточно всего лишь быть оригинальной, применяя чуточку выдумки и смекалки. Так, например, почему бы не подать салат, уже не раз готовившийся, и пользующий неизменным успехом, в нестандартном виде? Все привыкли, что салаты разложены на блюда или в салатницы? Отойдите от традиции. Поджарьте кусочки белого хлеба таким образом, чтобы одна сторона осталась мягкой. Сверху положите порцию салата и украсьте зеленью. Можно салат вообще превратить в бутерброд: намажьте кусок свежего хлеба маслом, а на него положите салат. Такие бутерброды обычно делают большими, а едят их при помощи вилки и ножа. Так же будет весьма неординарно, если салатом нафаршировать свежие овощи, или уложить его в корзиночку из свежего хлеба или песочного теста. Вообще - по больше кулинарной фантазии, и прием гостей пройдет на высшем уровне

Что мы знаем о салатах? Салаты давно и прочно вошли в рацион нашего питания. И, мы настолько привыкли к этому виду блюд, что порой не задумываемся об их пользе для нашего организма и пищевой ценности. А зря! Особенно хороши овощные салаты. Такие блюда нужно есть круглый год, и желательно, каждый день. Ведь они служат не только для возбуждения аппетита, но и обогащают наш рацион ценнейшими витаминами, минеральными солями и другими, необходимыми веществами. Салаты разнообразят наше меню, украшают праздничный стол. У того, кто ест много овощных салатов, особенно из свежих и сырых овощей, как правило бывает хорошее настроение, красивая кожа, изящная фигура и отличное пищеварение. Чтобы раз и навсегда покончить с легкомысленным отношением к овощам, а особенно к салатам из сырых овощей,

Приготовление вкусного и сытного салата

Автор: Steelwarden
20.12.2008 22:22 -

запомните, что хорошо приготовленный салат - это настоящий деликатес! К тому же, согласитесь, готовить такие блюда не сложно, и, подчас, даже интересно - можно блеснуть кулинарной фантазией, придумать что-то свое "фирменное", совместить казалось бы несовместимые продукты, удивить гостей. Не стоит забывать так же и о зелени, ведь она как нельзя более кстати дополнит вкусовые качества Вашего салата. Добавьте в овощной салат зеленый лук, укроп, петрушку, сельдерей, молодые листики салата, и увидите, насколько вкусным, а главное полезным получится Ваше блюдо.

Источник : Все кулинарные рецепты салатов