

Салаты



Салат из кукурузы, сладкого перца и зеленой фасоли

4 порции

700 г зеленой фасоли, разрезанной пополам

500 г свежих или замороженных зерен кукурузы

(или 2 больших початка)

2 больших стручка красного

или оранжевого сладкого перца,

нарезанные полосками

60 г мелко нарезанного зеленого лука

2 — 3 ст. л. растительного

или оливкового масла

Соль и молотый черный перец

по вкусу

1 столовая ложка сухого белого вина (желательно)

Отварите фасоль и кукурузу в кипящей соленой воде в течение 5 минут или до полуготовности фасоли. Промойте под холодной водой и откиньте на дуршлаг.

Переложите в большую миску. Добавьте красный перец, зеленый лук и масло.

Приправьте солью и перцем. Поставьте в холодильник.

Незадолго до подачи на стол добавьте вино (если используете), а также соль и перец, если возникнет необходимость. На стол подавайте холодным или комнатной температуры

Монетки из сладкой моркови

8 порций

900 г моркови, нарезанной кружочками

2 стакана воды

Щепотка соли

2 ст. ложки меда

3 ст. ложки коричневого или белого сахара

3 столовые ложки растительного масла

1/4 ч. л. молотой корицы (желательно)

В большую кастрюлю положите морковь, залейте водой, посолите. Доведите до кипения. Варите без крышки на среднем огне минут 10. Добавьте мед, сахар, масло и корицу (если используете). Продолжайте варить на среднем огне, изредка помешивая, пока морковь не станет мягкой, а вся жидкость не впитается. На это потребуется минут 15. Следите за тем, чтобы морковь не подгорела.

Салат из свеклы и яблок с апельсиновым соком

4 порции

8—10 свекл диаметром 4 см (примерно 450 г)

2 кислых яблока без кожуры, натертых на крупной терке

2—3 столовые ложки апельсинового сока

1 столовая ложка растительного масла

(желательно)

1 чайная ложка сахара (желательно)

Соль и молотый черный перец по вкусу

Положите в небольшую кастрюлю свеклу, залейте водой, закройте кастрюлю крышкой и варите 45 минут — 1 час или до тех пор, пока свекла не станет мягкой при прокале ножом. Промокните и очистите свеклу.

Натрите свеклу на крупной терке положите в большую миску. Перемешайте свеклу с яблоками, затем добавьте апельсиновый сок. Попробуйте и добавьте масла и сахара (если используете). Приправьте солью и перцем, на стол подавайте холодным.