

МОУ СОШ №45

Творческая работа

По теме:

**«Рецепты салатов  
из сырых овощей».**

Выполнили:

Ученицы 5а класса

Онойко Яна

Комарова Александра

Тверь 2012.

# Салаты из свежих овощей

Салат из свежих овощей - это то, что нужно нам для пополнения организма витаминами. Прошла зима и на улице настала долгожданная весна, именно весна в полном ее понимании. Теплые куртки сняты и запрятаны по дальше в шкаф. Солнышко радуется своими теплыми лучами, но возникает одна проблема - сезонная нехватка витаминов.



*салат из свежих овощей*



- **На выручку приходит замечательный салат из свежих овощей да еще и с ветчиной. Овощи которые в ходят в состав салата содержат в себе не малое количество необходимых витаминов.**





*Intesto.com*

- Совет на кухне: для того чтобы отварная картошка была намного вкуснее, приварке добавьте в воду 3 зубчика чеснока с лавровым листом или же зелень укропа.

- **1. Салат из свежих овощей с ветчиной, состав:**

1. Редиска - 300 гр.
2. Помидоры черри - 250 гр.
3. Огурец свежий - 1 шт.
4. Пучок свежего салата.
5. Зелень петрушки.
6. Кукуруза консервированная - 3 ст.л.
7. Ветчина - 150 гр.
8. Лимон - 1/2
9. Оливковое масло.
0. Соль.
1. Перец.





# Салат из свежих овощей,

## приготовление:

- 1. Для начала все овощи хорошо промоем под холодной водой.
- 2. Листья салата высушим и порвем руками, ни в коем случае не режьте ножом, и положим в салатник.
- 3. Редиску нарезаем тонкими кружками. Огурец, если небольшой по толщине, то целыми кружками. Помидоры черри разрезаем на две части. Ветчину небольшими полосками.
- 4. Добавляем все нарезанное в салатник. Добавляем 3 ст. л. кукурузы. Выдавливаем совсем немного сока лимона. Солим и перчим. Затем заправляем оливковым маслом. Перемешиваем.
- 5. Зелень петрушки мелко порубим и добавим ее в самом конце. Перемешаем и подаем на стол.
- Время на приготовление займет всего лишь 20 минут.



# 2. Elena.

- Салат из сырых овощей, очень прост в приготовлении, полезен и незаменим при диетах и разгрузочных днях.
- *Ингредиенты салата из сырых овощей*
- 1 средняя красная свекла,
- 3 средние морковки,
- Пол-головки капусты (средней)
- 10 грецких орехов,
- 3 зубчика чеснока,
- Соль.
- Растительное масло (лучше оливковое).
- *Как приготовить салат из сырых овощей*
- Свеклу и морковку натереть на крупной тёрке, капусту нашинковать (средней толщины) и не мять! Добавить четвертушки грецких орехов, раздавленный чеснок, полить маслом, посолить, перемешать.
- Вместо чеснока можно добавить среднюю головку лука. Ещё я добавляю сырые шампиньоны в салат, тоже очень вкусно.

## 3. Салат из свежих огурцов

- 250 г огурцов
  - 15 г лука
  - 5 г чеснока
  - 5 г соли
  - 10 г соевого соуса
  - 10 г столового уксуса
  - 1/4 г острого стручкового перца
  - кунжутное семя по вкусу.
- Огурцы нарезать полумесяцами толщиной 0,2 см , добавить уксус, соевый соус, нарезанный соломкой лук, чеснок, кунжутное семя и все перемешать. Заправлять ничем не надо. Готовый салат украшается тонко нарезанным стручковым перцем.



BLOGGOURMET.RU

# 4. Салат "Здравствуй Лето"

## Закуска

- *Ингредиенты:*
- *4-5 шт. Помидор*
- *3-4 шт. Огурцы*
- *50 гр. Салат листовой*
- *3/4 стакана майонеза*
- *30 гр. Зелень*
- *Способ приготовления*
- *Огурцы и помидоры нарезать кольцами. Листья салата промыть, просушить и нарезать соломкой и уложить на середину салатника горкой. Обложить все огурцами и помидорами. Посолить. Полить майонезом, но не перемешивать. Сверху посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки. Соль по вкусу.*





Старая квартира



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**