

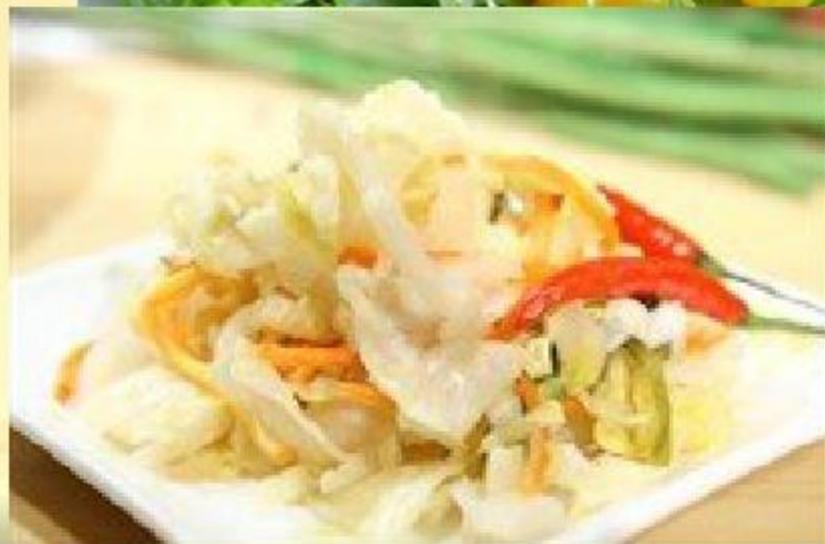
# Готовим

с Любовью!

Подготовила  
воспитатель  
МБДОУ Детский сад № 48:  
Полищук А.Р.

# Подготовка овощей и фруктов для салатов

Для салатов используют преимущественно следующие овощи: сырые — зеленый салат, огурцы, помидоры, редиску, сельдерей, морковь, белокочанную капусту; вареные — картофель, морковь, репу, цветную капусту, спаржу, зеленый горошек.



# Правила приготовления салата

- Салаты из свежих овощей готовят непосредственно перед подачей.
- Для салатов из сырых овощей овощи и зелень моют сначала сырой водой, а затем кипяченой.
- Нельзя соединять теплые и холодные овощи – салат быстро испортится.
- Заправляют и оформляют салаты перед подачей на стол.
- Нельзя приготавливать и хранить салаты в металлической посуде.
- Срок хранения в холодильнике не заправленных салатов не более 12 часов, заправленных – 6 часов.



# Салат «Летний»



## Состав:

- ✓ 0,5 кочана капусты, ✓ 1 помидор,
- ✓ 1 огурец, ✓ 1 небольшая морковь,
- ✓ 1 сладкий перец, ✓ 1 небольшая луковица,
- зелень.
- ✓ Для заправки: соль, сахар, уксус, растительное масло.

## Приготовление:

1. Капусту мелко нашинковать, перетереть с солью и сахаром.
2. Добавить мелко нарезанные: лук, огурец, помидор, перец, зелень и натертую на крупной терке морковь.
3. Добавить по вкусу соль, сахар, уксус, растительное масло.

# 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.*



## **САЛАТ «ПИКАНТНЫЕ ОВОЩИ»**

ПОМИДОРЫ – 5 ШТ.

ОГУРЦЫ – 5 ШТ.

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ – 3 ШТ.

ЛУК – 0,5 ШТ.

КОЛБАСА ВАРЕНАЯ – 200 ГР.

СЫР ТВЕРДЫЙ - 150 ГР.

ЛИМОН – 2 ДОЛЬКИ

МАЙОНЕЗ – 2 СТ. Л.

СОЛЬ

ПЕРЕЦ

# ***Блюда из фруктов***

## **Салат из дыни, груши и банана**

**Мякоть дыни нарежьте мелкими кусочками. Грушу промойте, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Очищенный банан нарежьте кружочками. Всё осторожно перемешайте и полейте лимонным соком, смешайте с сахаром.**



# "Фруктовый салат"

## Ингредиенты:

- 1-2 банана
- 1-2 яблока
- 2-3 мандарина
- 3-4 сливы
- 2-3 киви
- 3-4 ст. л. орехов (кедровых, грецких, арахиса)
- сахарная пудра (или йогурт)

## Приготовление:

1. Бананы почистить, нарезать кубиками. Киви почистить, нарезать кубиками.
2. Из слив удалить косточки, и нарезать их кубиками.
3. Мандарины почистить, разделить на дольки, дольки нарезать кубиками.
4. Яблоко почистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками.
5. Все смешать.
6. Заправить салат по желанию сахарной пудрой или йогуртом.



# Салат с редисом и сухариками



## **Понадобится:**

- 200 г редиса
- 1 пучок листьев салата
- 1/2 пучка зеленого лука
- несколько веточек петрушки
- 100 г твердого сыра
- 2 ломтика булки

- 2 ст. л. кедровых орешков или арахиса

## **Для заправки:**

- 4 ст. л. раст. масла
- 3 ст. л. винного уксуса
- 2 ч. л. сахара
- 1 ч. л. соли
- молотый черный перец по вкусу

## **Приготовление**

1. Редис нарезать кружочками. Салат порвать руками. Петрушку и зеленый лук порубить.
2. Батон нарезать кубиками и подсушить в духовке до хрустящей корочки.

3. Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде.

4. Сыр нарезать небольшими кубиками.

5. Для заправки в удобной посуде соединить уксус и раст. масло, хорошо перемешать вилкой. Добавить соль, сахар, перец по вкусу.

6. Соединить в миске редис, сыр, салат, петрушку, залить заправкой и аккуратно перемешать.

7. Посыпать салат орешками и сухариками. Украсить цветочками из редиса. Приятного аппетита!

## салат Цезарь:

- салат зелёный листья
- 2 помидора
- 2 ломтика постного хлеба
- немного зелени
- 2 зубчика чеснока
- горстка грецких орехов
- смесь пряностей
- масло растительное
- половинка лимона
- соль



# Технологическая последовательность приготовления винегрета

1. Отварную свеклу нарезать кубиками размером 5 на 5 мм переложить в салатник, добавить ложку подсолнечного масла и перемешать, чтобы другие овощи не приобрели цвет свеклы.
2. Отварные картофель и морковь, огурцы, нарезать кубиками 5 на 5 мм, переложить в салатник.
3. Лук нарезать мелкими кубиками.
4. Добавить квашеную капусту, фасоль.
5. Посолить по вкусу, добавить подсолнечное масло, все ингредиенты перемешать.
6. Оформить готовое блюдо, выложить в салатник.



# Салат «Садовая полянка»

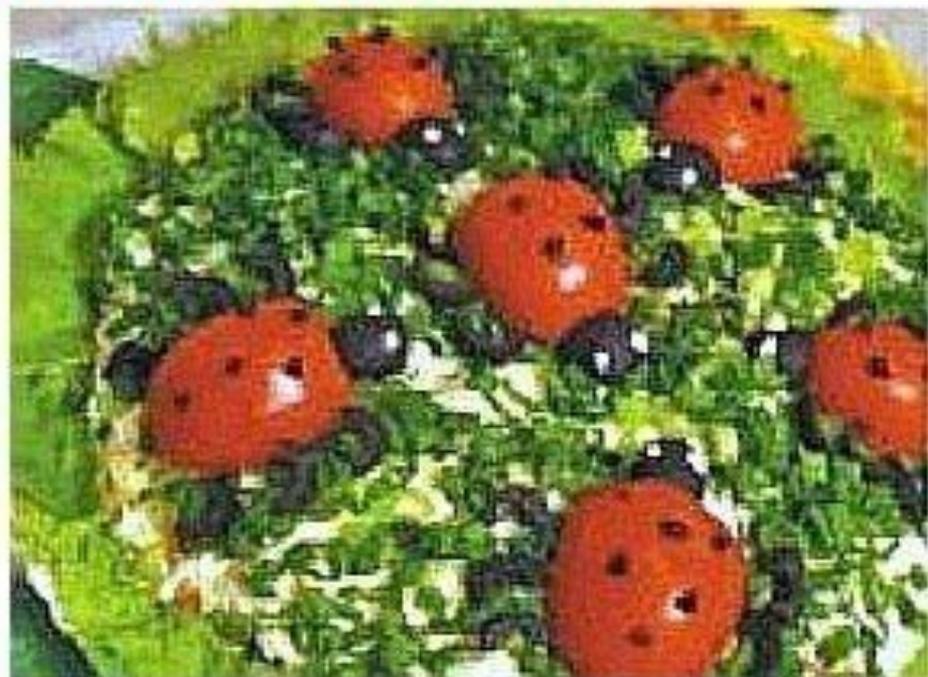
- Рис отварной – 1 стакан
- Лук – 1 шт.
- Куриная грудка отварная – 1 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Маринованные огурцы – 2 шт.
- Помидоры – 2 шт.
- Майонез, зелень укропа, петрушки, зеленый лук – по вкусу

*Для украшения:*

- Маслины, помидоры черри, зеленый салат

Лук мелко нарезать и ошпарить кипятком. Помидоры и огурцы нарезать кубиками, курицу измельчить, яйца очистить и натереть на крупной терке.

Салат выкладывать слоями: рис, лук, курица, маринованные огурцы, помидоры, яйца.



Все слои промазать майонезом. Сверху посыпать измельченным зеленым луком и зеленью.

Для украшения помидоры разрезать пополам и выложить на салат. Из маслин сделать мордочки, лапки и точки.

*Светлана ВАЛУЕВА, г. Могилев*



**СПАСИБО**

**ЗА ВНИМАНИЕ !**

**Ешьте больше овощей -  
будете здоровы**