

Кукуруза. Зеленый горошек. Фасоль

Автор:

[Е. Левашева](#)

Кукуруза. Зеленый горошек. Фасоль

Е. Левашева

Блюда и консервы

В книге представлены салаты, закуски, горячие блюда. Показано время приготовления. Даны советы по приготовлению.

Блюда и консервы. Кукуруза. Зеленый горошек. Фасоль

Салат из капусты и грибов

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 10 МИН

Состав

300 г квашеной капусты

200 г маринованных грибов

100 г консервированного зеленого горошка

1 ст.л. растительного масла

1/4 стебля сельдерея

зелень укропа

Для заправки этого салата можно использовать смесь растительного масла, уксуса, молотого перца и измельченной зелени петрушки и укропа.

Приготовление

1. Сельдерей вымыть, очистить, нарезать кружочками. Грибы нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть, нарубить.

2. Капусту перемешать с грибами, зеленым горошком, сельдереем и зеленью укропа.

3. Салат выложить в салатницу, заправить растительным маслом.

Салат из судака и капусты

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 30 МИН

Состав

300 г филе судака

200 г белокочанной капусты

2 моркови

2 зубчика чеснока

100 г консервированного зеленого горошка

10 мл уксуса

10 мл лимонного сока

1 ст.л. растительного масла

5 г сахара

зелень петрушки

соль

Приготовление

1. Филе судака вымыть, залить кипящей подсоленной водой, добавить лимонный сок, варить в течение 10 мин., остудить, нарезать небольшими кусочками.

2. Капусту вымыть, нашинковать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

3. Капусту и морковь перетереть с сахаром, солью и чесноком, сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть.

4.?Филе судака перемешать с морковью, капустой и зеленым горошком.

5.?Салат выложить в салатницу, заправить растительным маслом, украсить веточками петрушки.

Салат будет вкуснее, если филе рыбы не варить, а тушить в небольшом количестве воды с добавлением душистого перца, лаврового листа и гвоздики.

Салат «Старорусский»

ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ: 35 МИН

Состав

2 клубня картофеля

2 соленых огурца

100 г квашеной капусты

100 г консервированного зеленого горошка

2 моркови

2 дольки чеснока

75 г сметаны

соль

перец

зеленый лук для украшения

Поменяв заправку, можно коренным образом изменить вкус салата.

Приготовление

1.?Морковь и картофель сварить, остудить, очистить. Нарезать морковь соломкой, небольшой кусочек оставить для украшения.

2.?Картофель нарезать тонкими брусочками.

3.?Соленые огурцы нарезать соломкой. Все подготовленные ингредиенты выложить в глубокую посуду. Зеленый лук мелко нарубить.

4.?Добавить к подготовленным компонентам зеленый горошек, квашеную капусту, измельченный чеснок, посолить, поперчить, перемешать, выложить на сервировочное блюдо, полить сметаной, посыпать зеленым луком, украсить ломтиками моркови и подать к столу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/levasheva_e/kukuruza-zelenyy-goroshek-fasol

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)