

Евгения Сихимбаева

# Легкое настроение и ингредиенты: салаты

Серия книг  
"Боги нутрициологии и кулинарии"



**Евгения Сихимбаева**  
**Легкое настроение**  
**и ингредиенты: салаты.**  
**Серия книг «Боги**  
**нутрициологии и кулинарии»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70876535](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70876535)*  
*ISBN 9785006420458*

**Аннотация**

Книга «Легкое настроение и ингредиенты: салаты» – это сборник изысканных рецептов салатов, которые не только насытят ваш организм полезными веществами, но и поднимут вам настроение в жаркие летние дни. В книге вы найдете рецепты салатов из свежих овощей и фруктов, а также классические и экзотические сочетания ингредиентов. Книга подарит вам множество идей для творческого приготовления легких и освежающих блюд, которые станут настоящим украшением вашего стола в летнюю пору.

# Содержание

Автобиография	5
Почувствуйте вкус лета!	7
1. Салат с клубникой и авокадо	9
2. Салат с арбузом и фетой	12
3. Салат с кинзой и манго	15
4. Салат с авокадо и креветками	18
5. Салат с грейпфрутом и свежей мятой	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Легкое настроение  
и ингредиенты: салаты  
Серия книг «Боги  
нутрициологии  
и кулинарии»**

**Евгения Сихимбаева**

*Редактор Яна Казанцева*

© Евгения Сихимбаева, 2024

ISBN 978-5-0064-2045-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Автобиография

Сихимбаева Евгения: владелица агентства переводов и Издательского Дома «Гельвеция».

Пожизненный дипломатический ранг – атташе.

Три бакалаврских степени с отличием (юрист, экономист, дипломат).

Выпускница Дипломатической Академии Лондона, юридической магистратуры Университета Лондона (UCL) и др. Мисс Интернет (Казахстан, 2000) и др.

Посетила 38 стран.

Говорит на Rus, Eng, Fr.

Писательница. Поэтесса.

Хобби: изобретение необычных идей, делающих мир ещё более прекрасным местом to live in.



# Почувствуйте вкус лета!

Лето – время легкости, свежести и ярких вкусов! И что может быть лучше, чем освежающий и простой в приготовлении салат, чтобы насладиться летним днем? В этой книге мы собрали для вас лучшие рецепты легких салатов, которые не только вкусные, но и полезные.

Свежие овощи, сочные фрукты, душистые травы, легкие заправки – все это создает неповторимую атмосферу летнего праздника на вашем столе. Каждый рецепт прост в исполнении и не требует особых кулинарных навыков.

## **Полезные факты:**

**Сезонные продукты:** используйте только свежие, сезонные овощи и фрукты, чтобы получить максимальный вкус и пользу.

**Разнообразие:** не бойтесь экспериментировать с различными ингредиентами. Смешивайте разные виды зелени, добавляйте фрукты, орехи, сыры – создайте свой идеальный салат!

**Правильная заправка:** легкие заправки на основе рас-

тительного масла, лимонного сока, меда или бальзамического уксуса – ваш выбор для идеального летнего салата.

**Приятного аппетита и яркого лета!**

**Примечание: Иллюстрации могут не совпадать на 100% с рецептом, который указан в книге. Однако, здесь Вы всегда можете рассчитывать на Вашу личную фантазию и вкус.**

# 1. Салат с клубникой и авокадо

Ингредиенты:

- 2 авокадо
- 200 г свежей клубники
- 1 красный лук
- 100 г орехов (грецкий орех или миндаль)
- 2 ст. л. меда
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- зелень для украшения

Приготовление:

1. Авокадо разрезать пополам, удалить косточки и вынуть мякоть. Нарезать авокадо кубиками.
2. Клубнику нарезать на половинки.
3. Лук нарезать тонкими полукольцами.
4. Орехи нарезать и обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета.
5. Для заправки смешать мед, оставшееся оливковое масло и бальзамический уксус.
6. Смешать авокадо, клубнику, лук и орехи. Добавить заправку и аккуратно перемешать.

7. Украсить салат зеленью.

Приятного аппетита!



## 2. Салат с арбузом и фетой

Ингредиенты:

- 1 половинка арбуза
- 200 г фета
- 1 огурец
- 1 красный лук
- несколько веточек мяты
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Арбуз нарезать на кубики.
2. Фету нарезать на кубики.
3. Огурец нарезать тонкими кружочками.
4. Лук нарезать тонкими полукольцами.
5. Мятные листья порвать на небольшие кусочки.
6. Для заправки смешать оливковое масло и бальзамический уксус. Добавить соль и перец по вкусу.
7. Смешать арбуз, фету, огурец, лук и мяту. Добавить заправку и аккуратно перемешать.
8. Подавать салат с арбузом и фетой охлажденным.

Приятного аппетита!



### 3. Салат с кинзой и манго

Ингредиенты:

- 2 спелых манго
- 1 красный перец
- 1 лук-шалот
- несколько листьев салата
- 1 свежий огурец
- пучок кинзы
- 50 г кедровых орехов

Для заправки:

- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. меда
- 1 ч. л. дижонской горчицы

Приготовление:

1. Нарезьте манго, перец и огурец на тонкие полоски. Лук-шалот нарежьте мелко.
2. Разложите листья салата на блюде. На салат выложите нарезанные овощи.

3. Добавьте кинзу и кедровые орехи.

4. Для заправки в миске смешайте оливковое масло, лимонный сок, мед, горчицу, соль и перец. Полейте салат.

5. Перемешайте, чтобы заправка равномерно покрыла все ингредиенты.

Приятного аппетита!



## 4. Салат с авокадо и креветками

Ингредиенты:

- 1 большое авокадо
- 500 г креветок
- 1 красный лук
- 1 огурец
- пучок свежей кинзы и мяты
- 50 г кедровых орехов
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. дижонской горчицы

Приготовление:

1. Нарежьте авокадо на кубики. Креветки очистите и обжарьте на сковороде.
2. Нарежьте красный лук и огурец на тонкие полоски. Кинзу и мяту нарежьте мелко.
3. Выложите нарезанные овощи и креветки.
4. Добавьте кинзу, мяту и кедровые орехи.
5. В миске смешайте оливковое масло, лимонный сок, горчицу.
6. Перемешайте, чтобы заправка равномерно покрыла ин-

гredients.

Приятного аппетита!



## **5. Салат с грейпфрутом и свежей мятой**

Ингредиенты:

- 2 грейпфрута
- 2 авокадо
- 1 головка красного лука
- 50 г грецких орехов
- 1 пучок свежей кинзы
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. лимонного сока

Приготовление:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.