

РОМАНОВА ВИКТОРИЯ

Салаты, которые живут 3 дня



Романова Виктория

Салаты, которые живут 3 дня

«Автор»

2026

Виктория Р. А.

Салаты, которые живут 3 дня / Р. А. Виктория — «Автор», 2026

«Салаты, которые живут 3 дня» — практичная книга для тех, кто хочет есть нормально, но не готов каждый день стоять у плиты. Здесь собраны салаты, которые не превращаются в водянистую кашу на следующий день, не теряют вкус и текстуру и спокойно выдерживают 72 часа в холодильнике. Внутри — сытные зерновые и бобовые салаты, хрустящие капустные основы, варианты с запечёнными овощами, рыбой и курицей, а также маринованные салаты-заготовки. У каждого рецепта — понятные шаги, точные пропорции, правильная сборка и хранение: что держать отдельно, когда добавлять заправку, как сохранить хруст, как избежать лишней влаги и посторонних запахов. Эта книга помогает готовить один раз — и закрывать вопрос с обедами, ужинами и ланчбоксами на несколько дней вперёд. Минимум суеты, максимум удобства, и в холодильнике всегда есть еда, которую не стыдно достать и приятно есть.

© Виктория Р. А., 2026

© Автор, 2026

Романова Виктория

Салаты, которые живут 3 дня

1) Салат «Средиземноморский нут с овощами» (держится 3 дня)

На 6 порций

Нут консервированный – 2 банки (по 400 г), слить и промыть



Огурцы – 2 шт.



Помидоры черри – 300 г



Болгарский перец – 1–2 шт.



Красный лук – 1/2 шт.



Оливки без косточки – 120 г



Петрушка – 30 г



Фета (или брынза) – 180 г



Заправка

Оливковое масло – 80 мл



Лимонный сок – 50 мл



Горчица – 1 ч. л.



Мёд или сахар – 1 ч. л. (по желанию, для баланса)



Чеснок – 1 зубчик (по желанию)



Соль, чёрный перец



Сухой орегано – 1 ч. л.



Приготовление

Нут промойте, дайте воде стечь.

Огурцы нарежьте кубиком, черри – пополам, перец – мелким кубиком, лук – тонкими полукольцами.

Смешайте нут, овощи, оливки и рубленую петрушку.

Заправку взбейте венчиком до эмульсии.

Полейте салат, перемешайте и оставьте на 15–20 минут в холодильнике.

Фету добавляйте при подаче (или храните отдельно), чтобы она не «раскисала».

Хранение

В контейнере 2–3 дня в холодильнике.



Если хотите идеальную свежесть: фету и зелень храните отдельно и добавляйте порционно.



2) Коул-слоу с йогуртно-горчичной заправкой (держится 3 дня)

На 6–8 порций

Белокочанная капуста – 700 г



Морковь – 200 г



Красный лук – 1/2 шт.



Яблоко кислое – 1 шт. (по желанию)



Заправка

Натуральный йогурт 3–5% – 250 г



Майонез – 2 ст. л. (можно заменить ещё йогуртом)



Горчица – 1–2 ч. л.



Яблочный уксус или лимонный сок – 1,5 ст. л.



Сахар – 1–2 ч. л.



Соль – 1 ч. л. (по вкусу)



Чёрный перец



Приготовление

Капусту нашинкуйте очень тонко. Посолите, помните руками 1–2 минуты, чтобы стала мягче.

Морковь натрите на крупной тёрке, лук нарежьте тонкими полукольцами. Яблоко – соломкой.

Смешайте все ингредиенты.

Заправку тщательно перемешайте до гладкости.

Соедините салат с заправкой, перемешайте и уберите в холодильник минимум на 1 час.

Хранение

3 дня в контейнере.



На второй день он становится даже вкуснее: капуста маринуется и остаётся хрустящей.



3) Салат «Печёная свёкла, чечевица и маринованный лук» (держится 3 дня)

На 6 порций

Свёкла – 3 крупные (700–900 г)



Чечевица зелёная/коричневая – 200 г (сухой)



Руккола или шпинат – 60–80 г (лучше добавлять при подаче)



Грецкие орехи – 80 г



Фета/козий сыр – 150 г (лучше отдельно)



Маринованный лук

Красный лук – 1 шт.

Уксус 6% – 3 ст. л.

Вода – 3 ст. л.

Сахар – 1 ч. л.

Соль – 1/2 ч. л.

Заправка

Оливковое масло – 70 мл

Бальзамический уксус – 2 ст. л.

Горчица – 1 ч. л.

Соль, перец

Приготовление

Свёклу заверните в фольгу и запекайте при 200°C 50–70 минут до мягкости. Остудите, очистите, нарежьте кубиком.

Чечевицу промойте, варите в несолёной воде 20–25 минут до мягкости, но чтобы не разварилась. Откиньте на сито, остудите.

Лук нарежьте тонко и залейте маринадом на 15 минут. Отожмите.

Смешайте свёклу, чечевицу, лук и рубленые орехи.

Заправку взбейте и перемешайте с салатом.

Зелень и сыр добавляйте при подаче.

Хранение

3 дня.



Рукколу/шпинат держите отдельно, иначе завянут.



4) Салат «Три капусты с кунжутом» (держится 3 дня)

На 8 порций

Белокочанная капуста – 400 г



Краснокочанная капуста – 300 г



Пекинская капуста – 300 г



Морковь – 200 г



Зелёный лук – 30 г (лучше добавлять порционно)



Заправка

Соевый соус – 60 мл



Рисовый уксус (или яблочный) – 40 мл



Растительное масло – 60 мл



Кунжутное масло – 1–2 ч. л. (по желанию)



Мёд/сахар – 1–2 ч. л.



Имбирь тёртый – 1 ч. л.



Чеснок – 1 зубчик



Кунжут – 2 ст. л. (обжарить)



Приготовление

Все виды капусты нашинкуйте тонко. Морковь натрите.

Смешайте овощи в большой миске.

Заправку перемешайте до растворения мёда/сахара.

Полейте салат, тщательно перемешайте, слегка «помассируйте» капусту руками 30 секунд.

Посыпьте кунжутом. Зелёный лук лучше добавлять при подаче.

Хранение

3 дня.



Отлично подходит как гарнир и как база для добавок (курица, тофу, креветки).



5) Салат «Картофельный по-немецки» без майонеза (держится 3 дня)

На 6 порций

Картофель – 1 кг



Маринованные огурцы – 200 г



Красный лук – 1/2 шт.



Укроп – 20 г



Заправка

Рассол от огурцов – 80 мл



Яблочный уксус – 1 ст. л.



Горчица – 1 ст. л.



Растительное масло – 70 мл



Соль, перец



Приготовление

Картофель отварите в мундире до готовности. Остудите полностью.

Очистите и нарежьте ломтиками или крупным кубиком.

Огурцы нарежьте мелким кубиком, лук – тонко.

Смешайте всё в миске.

Заправку взбейте венчиком.

Полейте картофель, перемешайте аккуратно, чтобы не превратить в пюре. Дайте настояться 1–2 часа.

Хранение

3 дня.



На второй день вкус ярче, картофель пропитывается.



6) Салат «Перловка с овощами и лимонной заправкой» (держится 3 дня)

На 6 порций

Перловка – 250 г (сухой)



Огурец – 1–2 шт.



Помидоры – 2 шт. (или черри 250 г)



Болгарский перец – 1 шт.



Красный лук – 1/3 шт.



Петрушка – 25 г



Заправка

Оливковое масло – 70 мл



Лимонный сок – 50 мл



Горчица – 1 ч. л.



Соль, перец



Паприка – 1/2 ч. л.



Приготовление

Перловку промойте, замочите на 2–4 часа (или на ночь), затем варите 35–45 минут до мягкости. Остудите.

Овощи нарежьте мелким кубиком, зелень порубите.

Смешайте перловку с овощами и зеленью.

Заправку взбейте и добавьте в салат.

Перемешайте и дайте постоять 20–30 минут в холодильнике.

Хранение

3 дня.



Если боитесь, что огурец даст воду – храните огурец отдельно и добавляйте порционно (но обычно заправка и перловка это «съедают»).



7) Салат «Тунец, фасоль, красный лук» (держится 3 дня)

На 6 порций

Фасоль консервированная (белая или красная) – 2 банки (по 400 г) Тунец в собственном соку – 2 банки (по 160–185 г), слить Красный лук – 1/2–1 шт.



Сельдерей стеблевой – 2 стебля (по желанию, для хруста)

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.