



Галина Лушанова

Блог Жизнь человека и его здоровье

САЛАТЫ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ БЕЗ МАЙОНЕЗА.

Галина Лушанова

Блог Жизнь человека и его здоровье

<http://pishhaizdorove.com>

От автора.



Приветствую Вас, уважаемый читатель!

Позвольте представиться.

Зовут меня Галина Лушанова.

Прежде всего, хочу поблагодарить Вас за то, что скачали данную электронную книгу.

Она содержит рецепты приготовления различных салатов, обязательным компонентом которых является сырая морковь.

Разрешается и приветствуется свободное распространение данной электронной книги в Интернете, в блогах, на сайтах, в виде бонуса или подарка в рассылке, без изменений и с обязательным сохранением имени составителя.

ОГЛАВЛЕНИЕ.

I. Введение

II. Рецепты

- 1. Салат из моркови, корня сельдерея и яблок.**
- 2. Салат из моркови со смородиной.**
- 3. Салат из моркови с апельсином.**
- 4. Салат из моркови и яблок с орехами.**
- 5. Салат из моркови с яблоком**
- 6. Салат из моркови с вареньем и орехами.**
- 7. Салат из редьки с морковью и грецкими орехами.**
- 8. Салат из редьки и моркови с яблоками.**
- 9. Салат из моркови с зеленью.**
- 10. Салат из тертой моркови, кольраби, свеклы и лука.**
- 11. Салат из моркови, яблока и апельсина.**
- 12. Морковь по–корейски .**

13. Салат из моркови и яблок с лимоном.
14. Салат из моркови и свеклы с хреном.
15. Салат из белокочанной капусты и моркови с яблочным соком.
16. Салат из белокочанной капусты с морковью и кабачками.
17. Салат из белокочанной капусты, моркови и сельдерея.
18. Салат капустный с орехами и морковью.
19. Салат из моркови, яблок и черной редьки.
20. Салат из моркови, яблок и пастернака.
21. Салат из топинамбура и моркови.
22. Салат из моркови, тыквы, яблок и изюма.
23. Салат из моркови с луком-пореем.
24. Салат из моркови с чесноком и хреном.
25. Салат из моркови, отварной свеклы, чеснока и грецких орехов.
26. Салат из моркови и листьев молодого чеснока.
27. Салат из моркови с репой.
28. Салат из моркови с соленым огурцом.

29. Салат из моркови, яблок и фиников.

30. Салат из моркови с орехами.

31. Салат из моркови с чесноком.

III. ДЕСЕРТНЫЕ САЛАТЫ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ

1. Салат «Дикая роза».

2. Салат «Морковь лимонная».

3. Салат «Морковь и киви».

4. Салат из моркови, яблок, орехов с медом.

5. Морковно-фруктовый салат.

I. Введение.

Чем Вам будет полезна эта книга?

Не раз я замечала, что люди чаще всего на протяжении многих лет едят одну и ту же пищу, то есть в их питании отсутствует разнообразие.

А уж о разнообразии салатов и не идет речь.

Перед праздниками хозяйки лихорадочно начинают искать рецепты интересных салатов, и большинство из них не представляют, что салаты

могут быть вкусными и полезными без добавления майонеза.

Майонез – это продукт вредный для здоровья, читайте об этом на блоге в посте «Чем вреден майонез». Вот ссылка

<http://pishhaizdorove.com/chem-vreden-majonez.html>.

Морковь же традиционно используют как средство для очищения организма.

Её никогда не бывает много.

Морковь можно и нужно готовить вкусно и разнообразно.

В этом Вам поможет эта книга.

В этой книге Вы не найдете рецептов не только с майонезом, но и со сметаной и йогуртом.

Для здорового питания надо ограничить использование насыщенных жиров, которые содержатся и в молочных продуктах.

Более того, молочные продукты даже без учета насыщенных жиров несут в себе другие опасности для нашего здоровья (антибиотики, гормональные препараты, пестициды и др.).

Жизнь человека и его здоровье

<http://pishhaizdorove.com>

Подробнее об этом Вы также можете прочитать на блоге в постах

«Питание и ожирение. Молоко» Ссылка

<http://pishhaizdorove.com/nutrition-and-obesity-milk.html>

«Почему молоко вредно для здоровья?» Ссылка

<http://pishhaizdorove.com/for-some-reason-the-milk-is-bad-for-health.html>

«Еще 5 причин, по которым молоко вредно».

Ссылка <http://pishhaizdorove.com/more-5-reasons-for-that-bad-milk.html>

Салаты из сырой моркови рекомендуется заправлять оливковым маслом или лимонным соком (фруктовым или ягодным), но с добавкой оливкового масла холодного отжима.

Подсолнечное масло (кукурузное, соевое) – это не продукт для здорового питания.

Об этом будет написано в другой электронной книге.

Заходите на блог <http://pishhaizdorove.com>, подписывайтесь на рассылку.

<http://pishhaizdorove.com>

Зачем заправлять салат из моркови растительным маслом?

Для лучшего усвоения бета каротина, содержащегося в моркови, который превращается в витамин А в организме.

В книге есть рецепты салатов, в которые входит мед.

Не рекомендуется мед нагревать или класть его в чай с температурой выше 45 градусов , так как в нем образуются вредные вещества, а полезные исчезают.

Об этом читайте на блоге «Рецепты с мёдом – осторожно» ссылка

<http://pishhaizdorove.com/recipes-with-honey-cautiously.html>

Надеюсь, что эти рецепты помогут Вам разнообразить каждодневное питание и обеспечивать организм так необходимыми ему минералами, витаминами, ферментами и другими полезными веществами.

I. Рецепты

1. Салат из моркови, корня сельдерея и яблок.

Продукты:

Морковь 150г, корень сельдерея 100г,
яблоко – 150 г, сок из ½ лимона, 1 ст. ложка
оливкового масла.

Дополнительно можно добавить 10
дробленых орехов (грецких, или фундука,
миндаль, или пекан).

Приготовление

Морковь, корень сельдерея, яблоко почистить и
натереть на крупной терке и перемешать. Выжать
сок половины лимона, добавить оливковое масло,
встряхнуть хорошо и добавить в салат.

2. Салат из моркови со смородиной.

Продукты.

Морковь – 400 г, ягод красной, черной или белой
моркови – 230-300 г, 1 ст. ложка оливкового
масла.

Приготовление

Вымытую морковь натереть на крупной терке,
добавить ½ ягод.

Вторую половину ягод пропустить через миксер, добавить 1 ст. ложку оливкового масла и перемешать.

3.Салат из моркови с апельсином.

Продукты:

3-4 моркови, 1 апельсин , 0,5 лимона, 0,5 банана, 10 орехов, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка оливкового масла.

Приготовление

Морковь почистить , натереть на крупной терке, банан, апельсины и лимоны добавить небольшими кусочками, добавить тертую апельсиновую и лимонную цедру (если вы уверены, что она органическая). Посыпать разломанными орехами , перемешать и заправить оливковым маслом.

Примечание:

- 1) Вместо моркови можно взять брюкву.
- 2) Цедра цитрусовых впитывает в себя пестициды, которые применялись при выращивании и никакое мытье фруктов не позволяет от них освободиться. Дополнительно можно прочитать в статье [Пестициды в продуктах питания](#) на моем блоге <http://pishhaizdorove.com> и в примечании к рецепту № 2 Салат «Морковь лимонная» в III разделе этой книги.

4. Салат из моркови и яблок с орехами.

Продукты:

75 г моркови, 75 г яблок, 10 орехов,
25 г меда, зелень петрушки, 1 ч. Ложка
оливкового масла.

Приготовление

Морковь натереть на крупной терке, яблоки
нашинковать, перемешать с медом и маслом,
уложить в салатник, украсить листьями петрушки
и посыпать рублеными орехами.

Мед не нагревать. Читайте об этом во вступлении.

5. Салат из моркови с яблоком.

Продукты:

75 г моркови, 75 г яблок, зелень петрушки, сок
половины лимона, 1 ч. ложка оливкового масла.

Приготовление

Нарезать морковь кружочками, а яблоки кубиками.
Полить лимонным соком с маслом.

6. Салат из моркови с вареньем и орехами.

Продукты :

150 г моркови, 30 г варенья, 10 грецких орехов,
30 г клюквы, 1 ч. ложка оливкового масла.

Приготовление

Морковь натереть на мелкой терке, добавить варенье с маслом, уложить горкой в салатник. Украсить ягодами клюквы и посыпать рублеными орехами.

7. Салат из редьки с морковью и грецкими орехами.

Продукты :

1 редька среднего размера, 1 небольшая морковь, 10 грецких орехов, 2-3 дольки чеснока, 0,5 лимона, лимонная цедра, 1 ст. ложка оливкового масла.

Приготовление

Редьку и морковь натереть на мелкой терке. Дольки чеснока и ядра грецких орехов истолочь. Всё соединить, немного лимонной цедры и перемешать. В сок лимона добавить оливковое масло, встряхнуть и полить салат.

Прочтите примечание к рецепту № 2 Салат «Морковь лимонная» в III разделе этой книги о лимонной цедре.

8. Салат из редьки и моркови с яблоками.

Продукты:

2 небольшие редьки, 2 средние морковки, 2 яблока, 6-7 долек чеснока, сок 0.5 лимона, лимонная цедра, 1 ст.ложка оливкового масла.

Приготовление

Очищенные редьку, морковь и яблоки натереть на крупной терке, перемешать, добавить растертый со свежей лимонной цедрой чеснок, влить лимонный сок смешанный с оливковым маслом и перемешать.

Прочтите примечание к рецепту № 2 Салат «Морковь лимонная» в III разделе этой книги о лимонной цедре.

9. Салат из моркови с зеленью.

Продукты:

Морковь сладких сортов – 230 г, зелень петрушки, сельдерея и укропа мелкорубленая – 3 ст.л., лук порей – 1 стебель, масло оливковое – 1 ст.ложка.

Приготовление

Морковь вымыть, очистить от кожицы и измельчить с помощью блендера или натереть на терке, чтобы получить однородную кашицу.

Лук вымыть и нарезать тонкими кольцами.

Морковь переложить в прозрачный салатник (лучше всего из стекла), сверху красиво разложить кольца лука, на них высыпать зелень. Салат заправить оливковым маслом. Убрать на 30 минут в холодильник, спустя это время подать к столу.

10. Салат из тертой моркови, кольраби, свеклы и лука.

Продукты:

Морковь – 100г, кольраби – 100г, свекла ярко-красная – 100г, лук зеленый – 1 пучок, мед, масло оливковое – по вкусу

Приготовление

Каждый овощ натереть отдельно на мелкой терке, хорошо споласкивая её, чтобы не смешивались цвета.

В центре круглой салатницы сформовать белую горку из кольраби.

Вокруг выложить измельчённую морковь.

Морковь же, в свою очередь, окружить кольцом из красной свеклы.

Овощи слегка полить мёдом и растительным маслом.

Границы овощных колец оформить измельчённым зелёным луком.

Готовый салат сразу же подать к столу.

11 Салат из моркови, яблока и апельсина.

Продукты:

Морковь 200г., яблоко – 150 г, 1 апельсин, 1 ч.

Ложку оливкового масла.

Приготовление

Морковь натереть на мелкой терке, яблоко почистить и нарезать соломкой, либо натереть на терке для корейских салатов, перемешать.

Выжать сок половины апельсина, добавить в салат вместе с маслом и перемешать. Украсить порезанными дольками второй половины апельсина.

12. Морковь по-корейски.

Продукты:

1 крупная морковь, ½ луковицы, зубчик чеснока,
30 мл уксуса, ½ ч.ложки кориандра, соль по вкусу,
1 ст.ложка перечной заправки = 50 мл масла, 1
ч.ложка красного перца.

Приготовление

- 1) Морковь натереть на специальной терке для корейских салатов.
- 2) Чеснок мелко порубить и положить в морковь.
- 3) Лук порезать полукольцами, обжарить и добавить в морковь.
- 4) 50 мл масла нагреть, добавить 1 ч.ложку красного перца. Дать настояться. Потом 1 ст.ложку добавить в морковь.
- 5) Положить молотый кориандр, посолить и залить уксусом. Придавить крышкой и поставить мариноваться на 1 – 2 часа.

13. Салат из моркови и яблок с лимоном.

Продукты:

Морковь – 300г, яблоки – 300г, 2 лимона, 1
ч.ложка оливкового масла, соль,
1–2 ст. ложки сахара детям можно добавить, а
взрослым можно не добавлять.

Приготовление

Морковь и яблоки натереть на крупной терке.
Добавить лимонный сок и масло, соль и сахар.
Тщательно перемешать.

14. Салат из моркови и свеклы с хреном.

Продукты:

Морковь – 300г., свекла – 200г., хрен-50г. Масло
50мл., сок лимона, зелень.

Приготовление

Морковь и свеклу натереть на крупной терке, хрен
– на мелкой. Тщательно перемешать. Масло и сок
лимона встряхнуть и добавить в салат.
Тщательно перемешать.

15. Салат из белокочанной капусты и моркови с яблочным соком.

Продукты:

¼ среднего кочана белокочанной капусты, 2 моркови,
3-4 ст. ложки яблочного сока, 2 ст.ложки нарезанного
укропа, 2 ст. ложки оливкового масла, молотый перец
и соль по вкусу.

Приготовление.

Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, соединить с капустой, посолить, перетереть, добавить укроп и поперчить. Заправить соком кислых яблок, полить растительным маслом.

16. Салат из белокочанной капусты с морковью и кабачками.

Продукты:

300 г капусты, 1 небольшая морковь, 1 маленький кабачок, 1 луковица, ½ пучка зеленого лука, оливковое масло, уксус, соль по вкусу.

Приготовление.

Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью до выделения сока. Добавить нарезанные тонкой соломкой молодые сырые кабачки и морковь, репчатый лук, заправить уксусом, оливковым маслом и выдержать 1 – 2 ч в холодном месте.

Перед подачей на стол посыпать зеленым луком.

17. Салат из белокочанной капусты, моркови и сельдерея.

Продукты:

300 г белокочанной капусты, 200 г корня сельдерея, 200 г моркови, сок лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление.

Все овощи нашинковать отдельно, капусту перетереть с солью, соединить с остальными овощами. Сок лимона и растительное масло хорошо встряхнуть и добавить в овощи.

18. Салат капустный с орехами и морковью.

Продукты:

120 г белокочанной капусты, 50 г моркови, 15 г грецких орехов, 2 ст. ложки клюквенного сока и 2 ст. ложки оливкового масла.

Приготовление.

Капусту тонко нашинковать, посолить и перетереть. Смешать ее с натертым орехом и мелко натертой морковью. Полить клюквенным соком и дать постоять минут 10. Полить маслом оливковым.

19. Салат из моркови, яблок и черной редьки.

Продукты:

4 моркови, 1 яблоко, 1 редька, 1 лимон, 1ч. Ложка оливкового масла, имбирь и корица по вкусу.

Приготовление.

Морковь, яблоко и черную редьку почистить и натереть на крупной терке. Добавить сок лимона и масло, немного натертого корня имбиря и порошок корицы. Все перемешать.

20. Салат из моркови, яблок и пастернака.

Продукты:

150 г моркови, 150 г пастернака, 150 г яблок, маринованные фрукты, 4 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, соль по вкусу.

Приготовление.

Пастернак, морковь и яблоки мелко нарезать
Сбрызнуть их лимонным соком и перемешать. Залить оливковым маслом.

Украсить блюдо маринованными фруктами.

21. Салат из топинамбура и моркови.

Продукты:

200 г моркови, 200 г топинамбура, зеленый лук.

Для соуса: 1 ч. ложка оливкового масла, 2 ч. ложки лимонного сока, можно добавить немного меда.

Вместо лимонного сока можно взять сок клюквы, брусники или вино.

Приготовление.

Морковь и топинамбур натереть на мелкой терке, добавить мелко нарезанный зеленый лук и заправить соусом.

22. Салат из моркови, тыквы, яблок и изюма.

Продукты:

200 г моркови, 200г тыквы, 2 крупных яблока и ½ стакана изюма. Соус для заправки: 1ст. ложка оливкового масла, 1 – 2 ст. ложки лимона. Можно использовать любой ягодный сок, очень хороший салат получается с облепиховым соком.

Приготовление.

Подготовить тыкву. Очистить и порезать кубиками. Затем ее приготовить любым из трех способов:

1. Отварить в большом количестве воды, откинуть на дуршлаг и подсушить.
2. Сварить в пароварке.

3. Запечь в духовке.

Морковь натереть на крупной терке или как для корейского салата.

Яблоки натереть на терке, добавить корицу.

Изюм залить кипятком, через 15 минут слить воду.

Соединить тыкву, морковь, яблоки и изюм.

Полить заправкой. Можно украсить зеленью и дольками яблока.

23. Салат из моркови с луком-пореем.

Продукты:

2 моркови, 30 г лука-порея, 2 ст. ложки грецких орехов, 2 ст. ложки лимонного или другого кислого сока, 1 ч.ложка оливкового масла, зелень петрушки или кинзы.

Приготовление.

Натереть морковь, полить кислым соком и маслом, выложить горкой на блюдо и сверху покрыть белыми кольцами лука-порея. Зеленую часть лука-порея в этом салате не использовать. Салат украсить зеленью и посыпать орехами.

24. Салат из моркови с чесноком и хреном.

Продукты:

2 моркови, 2-3 зубчика чеснока, небольшой кусочек корня хрена, 1 ст. ложка оливкового масла.

Приготовление.

Все натереть на терке, добавить оливковое масло, перемешать и украсить зеленью.

25. Салат из моркови, отварной свеклы, чеснока и грецких орехов.

Продукты:

200г моркови, 200г свеклы, 30 г очищенных грецких орехов, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст.ложка оливкового масла, 1 ст. ложка фруктового или ягодного сока.

Приготовление.

Морковь натереть на мелкой терке, отваренную на пару свеклу натереть на крупной терке.

Смешать, добавить мелко нашинкованный чеснок и полить оливковым маслом и соком.

Выложить на салатницу, обсыпать орехами.

26. Салат из моркови и листьев молодого чеснока.

Продукты:

200г моркови, 2 ст.ложки оливкового масла, большой пучок зелени молодого чеснока.

Приготовление.

Морковь натереть на мелкой терке, зелень чеснока мелко нарезать, но самые мелкие листья чеснока оставить для украшения. Полить маслом, перемешать и выложить в салатницу горкой. В центре украсить букетом из листьев чеснока.

27. Салат из моркови с репой.

Продукты:

150г моркови, 150 г репы, 1 стакан подсолнечных семечек, зубчик чеснока, 1 ч. Ложка оливкового масла.

Приготовление.

Морковь и репу натереть на терке, добавить зубчик чеснока, выдавленный через чеснокодавилку, перемешать.

Семечки перемолоть в кофемолке, залить 2 стаканами кипятка. Прокипятить 3-4 минуты, откинуть на сито. Жидкость остудить, смешать с маслом и добавить в салат, перемешать и выложить в салатницу.

28. Салат из моркови с соленым огурцом.

Продукты:

250г моркови, 1 соленый огурец, 100 г томатного сока, 1 ч. Ложка оливкового масла, немного перца.

Приготовление.

Огурцы очистить от тонкой кожицы, разрезать вдоль надвое. Удалить семена, если они крупные. Нарезать огурцы на мелкие кубики, залить их томатным соком, добавить немного перца и дать настояться. Морковь мелко нашинковать, залить приготовленной заправкой, добавить масло и подавать на стол.

29. Салат из моркови, яблок и фиников.

Продукты:

200г моркови, 1 яблоко, 20 г фиников без косточек, 2 ст. ложки нарубленной зелени петрушки, 1 ст. ложка свежего лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, ¼ ч.ложки сухой мяты.

Приготовление.

Морковь и яблоки натереть, финики мелко нарезать. Добавить петрушку и все перемешать. Приготовить заправку: взбить лимонный сок, оливковое масло и мяту до однородной массы. Добавить в салат и дать настояться 20-30 минут.

30. Салат из моркови с орехами.

Продукты:

400г моркови, 1ч. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного или другого сока, по 3 ореха на порцию, имбирь и корица.

Приготовление.

Морковь натереть на мелкой терке, заправить оливковым маслом и соком, обсыпать орехами.

31. Салат из моркови с чесноком.

Продукты:

100г моркови, 3 зубчика чеснока, 1 ч ложка оливкового масла.

Приготовление.

Свежую морковь натереть на мелкой терке и перемешать с мелкорубленным чесноком и маслом.

III.

ДЕСЕРТНЫЕ САЛАТЫ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ.

1. Салат «Дикая роза».

Продукты:

2 моркови, 1 ст.ложки меда, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст.ложка сиропа шиповника, 2 ст. ложки толченых грецких орехов, 1 ч. Ложка оливкового масла.

Приготовление.

Морковь натереть на мелкой терке. Для заправки взять мед, лимонный сок, сироп шиповника, оливковое масло. Все хорошо размешать, **мед не нагревать!** Добавить толченый грецкий орех. Заправку соединить с натертой морковью и хорошо размешать. Украсить салат можно свежими ягодами и листьями мяты.

2. Салат «Морковь лимонная»

Продукты:

Морковь 200г, яблоки 100г, лимон – 1 шт., 1 ч. Ложка оливкового масла.

Приготовление.

Морковь натереть на крупной терке, яблоки нашинковать. Перемешать. Полить соком лимона и маслом.

Если у вас есть уверенность, что лимон выращен без применения вредных веществ, то есть экологически чистый, «органик», то можно добавить в салат цедру лимона. Если ваш лимон не «органик», то лучше этого не делать. Вредные вещества накапливаются в кожуре лимона и смыть их нельзя.

3.Салат «Морковь и киви»

Продукты:

500г моркови, 100 г киви, 25 г меда, 1 ч. ложка оливкового масла.

Приготовление.

Морковь нашинковать мелкой соломкой, киви нарезать тонкими ломтиками. Перемешать и заправить медом и оливковым маслом.

4.Салат из моркови, яблок, орехов с медом.

Продукты:

100 г моркови, 100 г яблок, 60 г орехов, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка оливкового масла.

Приготовление.

Натереть морковь и яблоки, перемешать их с медом и маслом.

Советы.

- 1) К орехам можно добавить семя льна и кунжута, после размалывания орехов в миксере их будет не видно.
- 2) Если вы добавите семя льна, то с одной стороны, вы обогатите салат Омега-3 жирными кислотами, которые сами по себе очень полезны, но еще улучшите усвоение витаминов из моркови.
- 3) Если вы добавите семена кунжута, то обогатите салат кальцием, которого в кунжуте больше, чем в молоке.
- 4) Если вы думаете, какие орехи лучше взять, то делайте выбор в пользу кешью. Вам достаточно 2-3 орешка кешью добавить к семенам льна (или смеси льна и кунжута), которые создадут устойчивый ореховый запах.

5. Морковно-фруктовый салат.

Продукты:

2 моркови, 1 яблоко, 1 апельсин, 1 банан, изюм, орехи по вкусу, 2 ст. ложки фруктового сока, 1 ч.ложка оливкового масла.

Приготовление.

Морковь натереть на мелкой терке. Яблоки, апельсин и банан нарезать кусочками. Смешать морковь и фрукты, добавить изюм, орехи, оливковое масло и фруктовый сок.

Для связи со мной используйте следующие реквизиты:

e-mail: lushanovag@mail.ru

Blog : <http://pishhaizdorove.com>

Blog : <http://sagata-club.info>

Twitter:

<http://twitter.com/#!/GalinaLushanova>

Facebook:

<http://www.facebook.com/galina.lusanova>

YouTube:

<http://www.youtube.com/user/galina451?feature=mhee>

