

блюда  
и  
консервы

Кукуруза  
Зеленый горошек  
Фасоль



Блюда и консервы

**Кукуруза. Зеленый  
горошек. Фасоль**

«ЭКСМО»

2012

Кукуруза. Зеленый горошек. Фасоль / «Эксмо», 2012 — (Блюда и консервы)

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

## Содержание

Салат из капусты и грибов	5
Салат из судака и капусты	7
Салат «Старорусский»	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10



## **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**

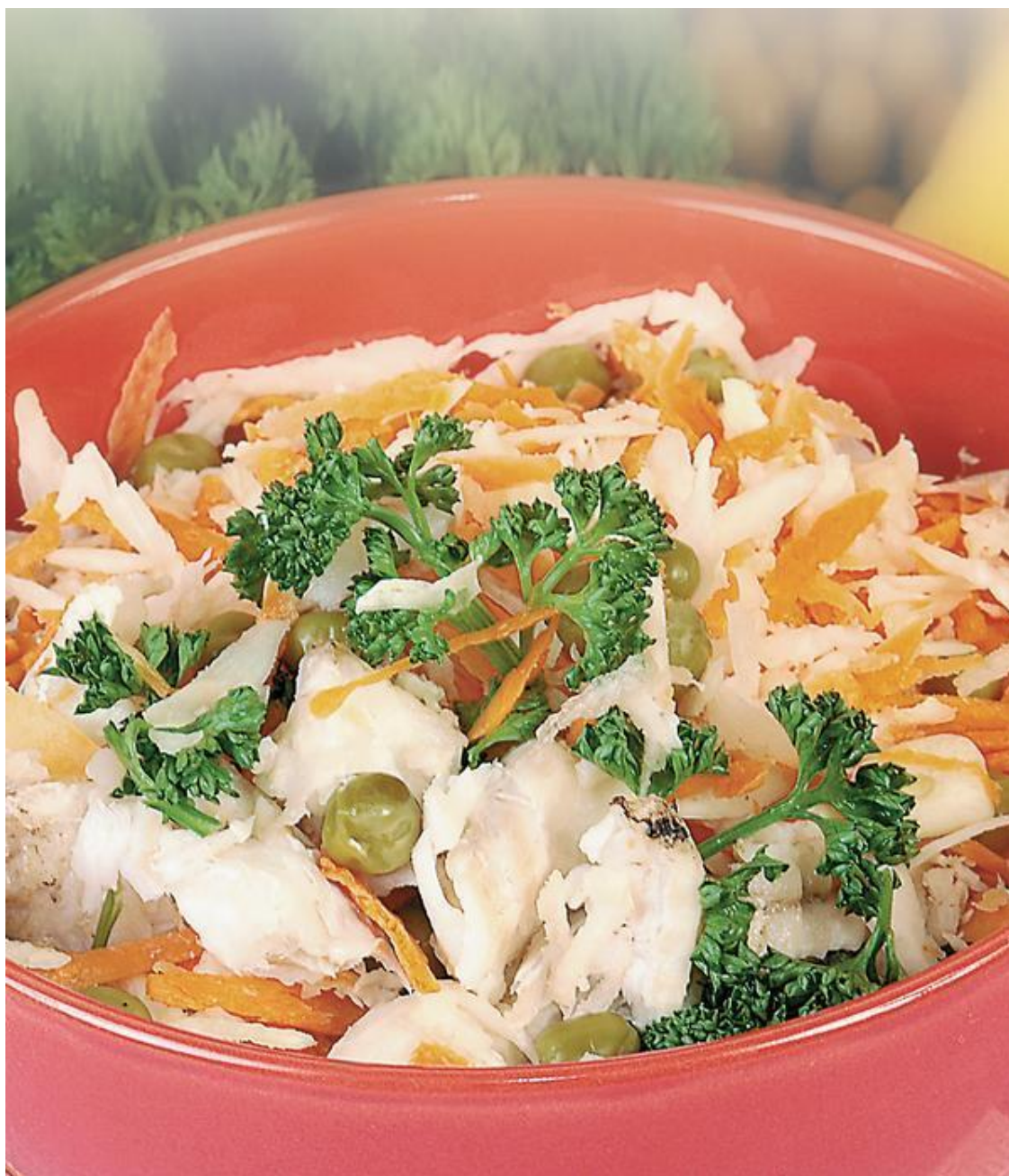
### **Состав**

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.**

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.