Автор: admin
31.10.2013 20:54 -

Как приготовить легкие салаты? Рецепты для тонкой талии

Глубокий вдох!!! Выдох… Никаких тортов и жареной картошки… Котлет и шоколада… Вдох-выдох… Только низкокалорийное и полезное… Вдох… Разгрузочный день.

Раз решила устроить себе и своему желудку разгрузку, то и долгими заготовками не буду сегодня себя утомлять. Подумаю о красивом и вечном. О Любви и Счастье. И одновременно нашинкую салатики… Сегодня ко мне в гости приходит измученная диетами подруга. С тончайшей талией. И голодными глазами. Буду баловать вкуснятинами без калорий. День салатов.

Первый салат, «Нежность».

Очень тщательно и нежно промываю два пучка листового салата. Сначала кладу его на час в воду, периодически ее меняю. А потом разбираю на листочки и промываю каждый под проточной водой. Это очень важно. Чтобы скрип песка на зубах не испортил великодушного настроения.

Каждый листочек рву руками на мелкие кусочки. Рву и мечтаю о теплом солнце и красивом восходе… Шинкую фиолетовую луковицу и вспоминаю розовый закат на Черном море… Луковицу обдаю кипятком и тут же его сливаю. Да, немного цвета ушло, но вместе с цветом ушла и горечь. А хруст и сок остался. Тонко режу стебель черешкового сельдерея. Запах свежести тут же обдает волной восторга. Почему у меня сельдерей всегда вызывает бурю положительных эмоций? Надо будет подумать об этом на досуге. А пока соединяю кусочки салата, лук и сельдерей. Перемешиваю и заливаю заправкой – лимонный сок из одного лимона, соль, немного сахара и оливковое масло. Очень нежный салатик!

Второй салат, «Воздушный поцелуй».

Это даже не салат, а такая воздушная мазилка. Намазка на бутерброды. Паста для

корзиночек. Масса для крекеров. Подаю ее обычно на фуршетах. Но сегодня никакого хлеба. Подруга же – диетчица.

200 г обезжиренного творога взбиваю в блендере до воздушной массы. Добавляю пучок укропа, пучок петрушки и 2-3 свежих огурца, потертых на крупной терке. Слегка солю. Выкладываю на чистые листья салата. Такое нежно-зеленое облачко. На вкус – как поцелуй любимого. Солоноватый вкус любимых губ…

Третий салат, «Румянец».

Любит моя подруга свёклу. Позволяет её себе частенько. Беру две небольшие свёклы и два больших яблока. Свёклу варю час. И полчаса она промывается холодной проточной водой. Что дает возможность не тратить 2-3 часа на варку. И свёклу, и очищенные яблоки режу длинненькой соломкой, добавляю в салатик столовую ложку тертого хрена и чайную ложку сахара. Заправляю обезжиренной сметаной. Калорий в таком салате, конечно, больше, чем в первых двух, но пользы от него тоже немало. Румянец на щечках обеспечен!

Четвертый салат, «Красавица».

Еще более простой салат. Самое большое время занимает приготовление заправки. Оливковое масло смешиваю с тем, которое у меня есть в запасе – подсолнечное, арахисовое или кедровое. Пропорция 1:1. Немного винного или бальзамического уксуса. Долечка чеснока. Мед и горчица. Соль и перец. Обязательно все пробую. Чего не хватает? Горчицы? Меда? Уксуса! Добавляю. Регулирую вкус заправки.

Ложку кунжутных семечек обжариваю на сковороде. Мешаю постоянно – мгновенно пригорают! Две сочные морковки тру на крупной терке. Кунжут + морковь + заправка. «Красавица» для красавицы готова!

Пятый салат, «Ясный месяц».

Интересное название. Какое отношение к кулинарии имеет? Оказывается, что в разные дни организму требуется разное количество жиров, белков и углеводов. Гляну в календарь. О! Так сегодня Луна в знаке Девы, в моем знаке! Что нам нужно в такие дни? Побольше соли! Она в такие дни совершенно безвредна. Соль в такие дни даже полезна, нигде не откладывается и улучшает состав крови. Отлично!

Тогда беру китайскую капустку, мелко режу или тонко шинкую. Слегка перетираю с солью. Много-много зелени, все, что есть, – петрушка, укроп, базилик, сельдерей, кинза, тархун. Соленый домашний сыр режу кубиками. Немного соленых орешков. И кусочки сладкой красной паприки. Этот салат я заправляю несколькими ложками растительного масла или лимонным соком. Главное, чтобы содержимое не плавало в масле, а был легкий намек на масляную составляющую.

Думаю, моя подруга будет довольна. Вон какой красивый стол! Себя в порядок привести и… Ой, уже пришла? Звонит в дверь? Бегу-бегу!

Автор - **Жанна Магиня**
Источник