

# Алгоритм приготовления салата









# Из чего делают салат?

- Овощи
- Зелень
- Сухари
- Мясо
- Рыба
- Яйца
- Фрукты
- Молочные продукты
- Масло
- Специи







# С чего начинаем приготовление салата?


-  Выбираем  
овощи/фрукты
-  Подготавливаем  
посуду для  
приготовления
-  Моем овощи
-  Нарезаем овощи  
на доске



 Овощи скидываем  
в миску для салата

 Добавляем  
масло/заправку/  
специи

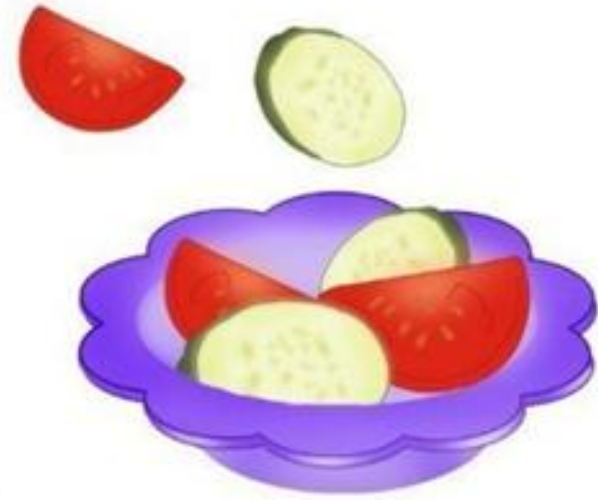
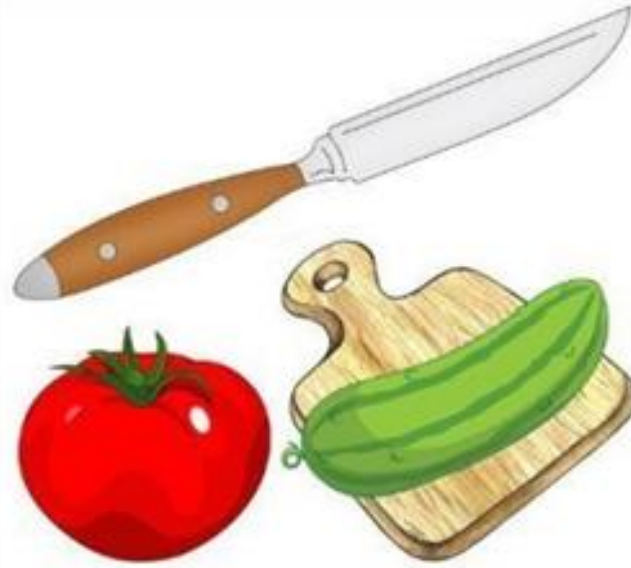
 Мешаем салат

 Раскладываем на  
тарелки/  
сервировка





# Готовим овощной салат





МОЕМ ОВОЩИ



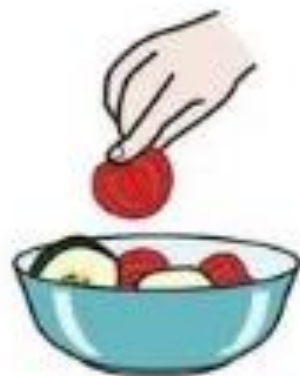
БЕРЕМ ДОСКУ И  
НОЖ



РЕЖЕМ ОГУРЕЦ



РЕЖЕМ ПОМИДОР



СКЛАДЫВАЕМ  
В САЛАТНИК



СОЛИМ



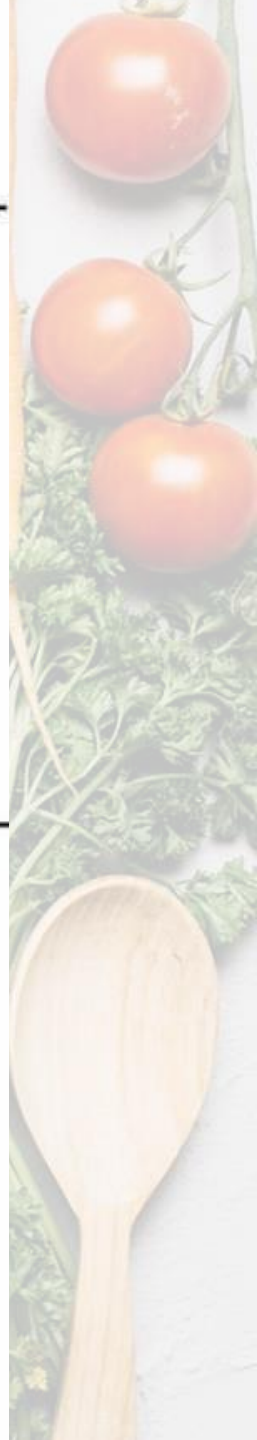
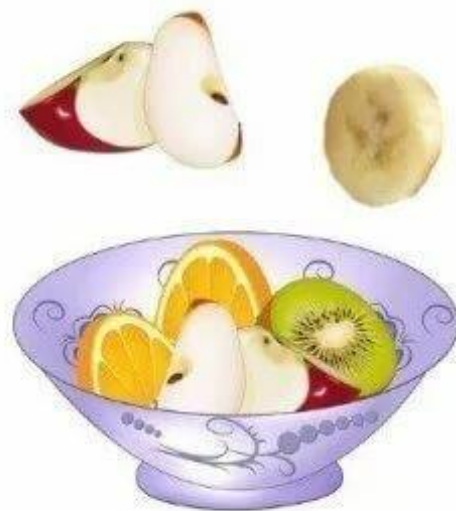
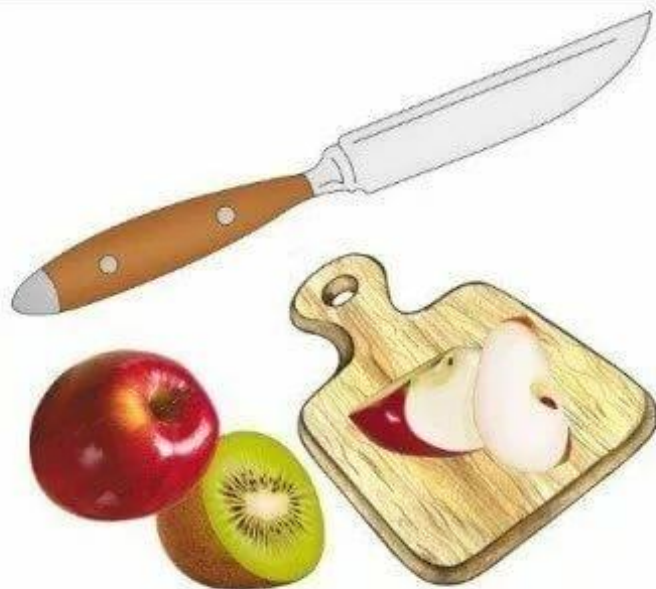
ДОБАВЛЯЕМ  
МАЙОНЕЗ



ПЕРЕМЕШИВАЕМ



# Готовим фруктовый салат



# Салат из моркови

Chef-daw

© Галина и Стас Хабаровы



морковь



чеснок



кориандр



масло  
растительное



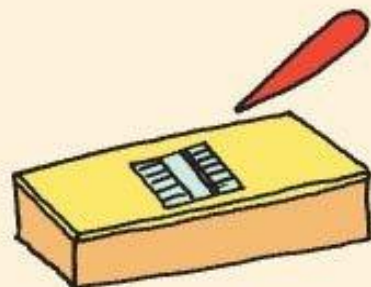
кинза



соль



перец  
красный



натереть



смешать



10 мин.



обжарить



нарезать



раздавить



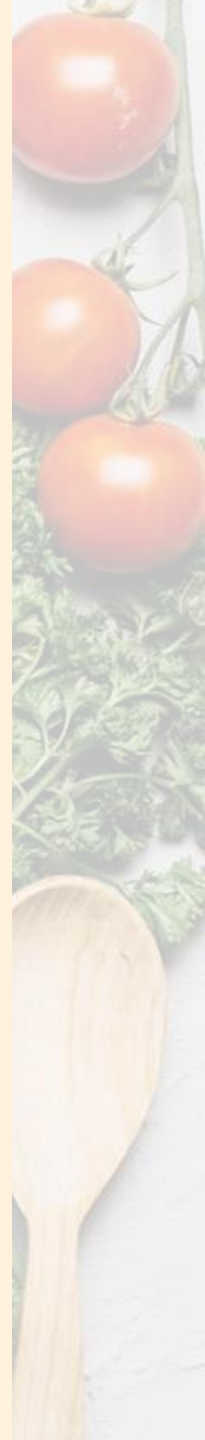
1 мин.



4 мин.



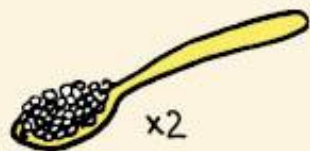
готово





# Салат из томатов с семечками

Chef-daw  
© www.chefdaw.com



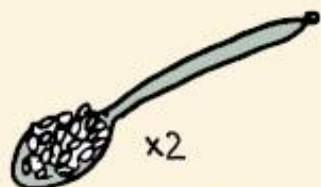
кунжут



семечки  
тыквы



нарезать



семечки  
подсолнечника



помидоры



перец  
болгарский



салат



чеснок



добавить



нарезать



ГОТОВО





# Салат из апельсина и кукурузы

Chef-daw

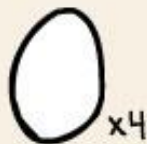
© 2014, Галина и Стас Хабаровы



крабовые  
палочки



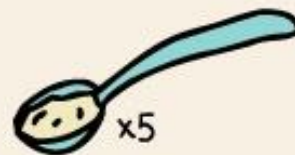
апельсин



х4  
яйца  
вареные



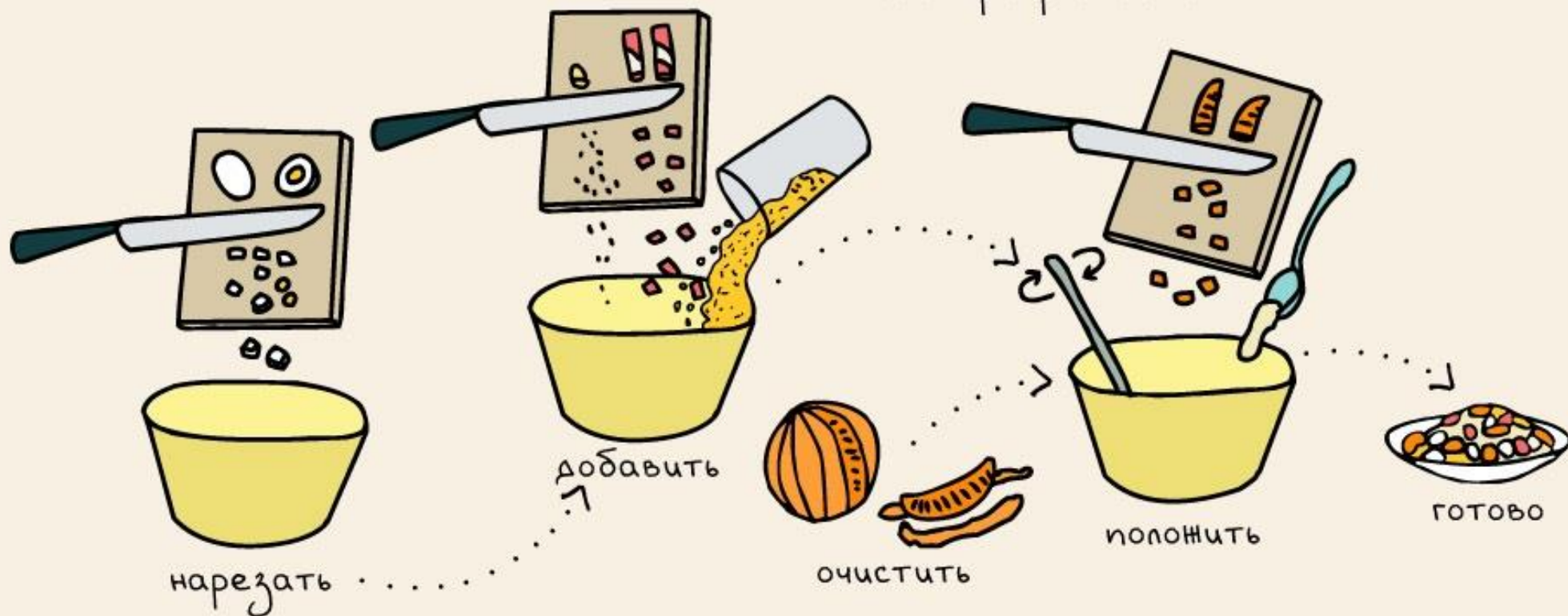
кукуруза  
консервированная



х5  
майонез



чеснок





# Салат из красной фасоли с орехами

Chef-daw

© www.chefdaw.com



фасоль  
красная  
вареная



лук

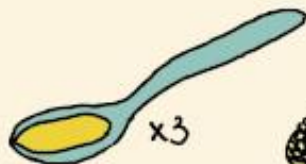


морковь



ветчина

200 г



масло  
оливковое

х3



орехи  
кедровые

х3



чеснок



соль



укроп



обжарить



3 мин.



обжарить



3 мин.

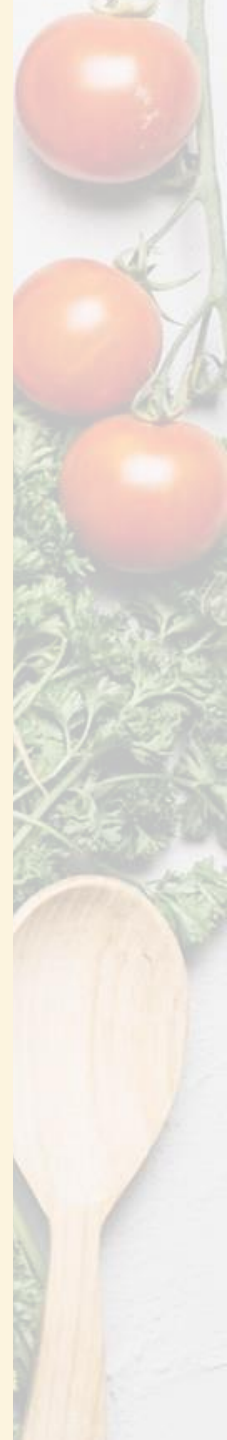


смешать



добавить

готово





# Салат из перепелиных яиц

Chef-daw

© www.chefdaw.com



яйца  
перепелиные



печень  
трески



руккола



укроп



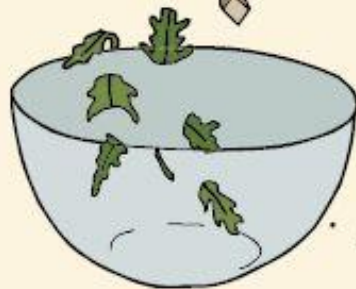
соус  
песто



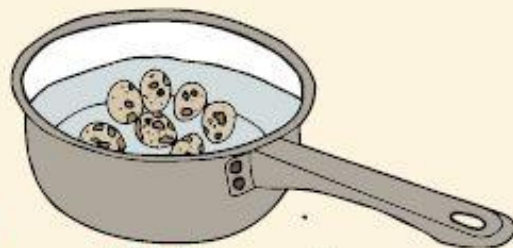
соль



открыть



выложить



отварить



нарезать



заправить



готово



# Салат из зелени с помидором и огурцом

Chef-daw



x2

капуста



x5

салат



x7

руккола



x2

помидор



огурец



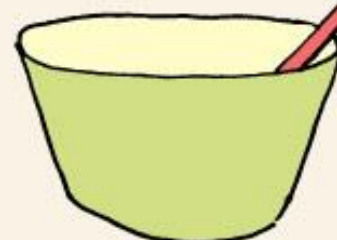
кукурузное  
масло



соль



перец



нарезать



заправить



добавить



посыпать



ГОТОВО