Вступление

Про салаты из квашеной капусты часто говорят: «Служить не стыдно, есть - не жалко». Как и в случае с любым анекдотом, здесь есть и значительная доля. Действительно, квашеную капусту, особенно приготовленную своими руками, нельзя назвать ценным товаром. Но какие несладкие салаты идут с этим.

Как приготовить квашеную капусту без посторонней помощи

Чтобы получить продукт, который будет вкусным и пригодным для приготовления прохладных закусок, смажьте его соответствующим образом, следуя технологии. Вам нужно сделать все шаг за шагом:

Используя хотя бы некоторые приспособления, нарежьте капусту (1 кг) на длинные узкие полоски. В большой миске или на столе замесите тесто руками, чтобы выделился сок.

Натрите заготовку 40 г тертой моркови, 18 г соли, щепотку семян укропа.

После набивки поместите массу в предварительно подготовленный контейнер.

Поверх товара положите деревянный круг или тарелку, на которой установлен фитиль - гантель, кувшин, наполненный водой, или хотя бы какой-нибудь другой груз.

В процессе ферментации заготовка прокалывается два раза в день, достигая нижней части устройства - благодаря этому газы будут вытекать.

Через 2 дня товар в холодильнике можно использовать для приготовления хотя бы нескольких блюд.

Салат из квашеной капусты и зеленого горошка

Такой салат отличается тонким вкусом и просто непревзойденным весенним ароматом. Если есть ароматное растительное масло, то лучше использовать его для этого салата.

Салат из квашеной капусты и зеленого горошка

Ингредиенты:

Квашеная капуста - 650 г.

Горошек зеленый консервированный - 270 гр.

Лук - 1 шт.

Растительное масло - по вкусу

Приготовление еды:

Мы прекрасно растираем капусту, чтобы избавиться от лишней воды, и кладем ее в глубокую салатницу. Слейте лишнюю гороховую воду и добавьте ее в капусту. Мы чистим лук, моем его, измельчаем его узкой соломкой и отправляем в салатницу. Салат на самом деле готов. Теперь его нужно перемешать, приправить растительным маслом и снова перемешать.

Этот салат никогда не должен быть соленым. Добавление соли, перца и других специй к нему будет совершенно другим блюдом. Полезный салат из квашеной капусты

Полезный салат - блюдо для любителей сладкого. В нем соль заменяется сахаром. Полезный салат из квашеной капусты

Ингредиенты:

Квашеная капуста - 300 г

Морковь - 1 шт.

Зеленый лук - ? луч

Сахар - 1 ч. Л. L.

Растительное масло - 2 ст. Л. L

Приготовление еды:

Квашеную капусту моем в кипяченой воде и немного сушим. Очистите морковь, промойте их и три на большой терке. Вымойте лук, высушите и нарежьте его. Мы объединяем приготовленные овощи в глубоком контейнере. Добавьте к ним сахар, растительное масло и все тщательно перемешайте. Готовый салат можно заправить листьями петрушки.

Квашеная капуста и маринованные грибы

Вы можете немного поэкспериментировать с этим салатом. К нему можно добавлять соль и сахар в совершенно разных пропорциях. Основным ориентиром в этом вопросе являются личные вкусовые предпочтения.

Квашеная капуста и маринованные грибы

Ингредиенты:

Грибы маринованные - 200 гр.

Квашеная капуста - 100 г.

Соленый огурец - 2 шт.

Чеснок - 2 зубчика

Сладкий перец - 1 шт.

Сахар - 1 ч. Л. L.

Растительное масло - 3 ст. Л. L

Соль, петрушка - по вкусу

Приготовление еды:

Налейте лишнюю воду в капусту и грибы. Грибы нарезать кубиками среднего размера. Измельчить капусту. Мои огурцы сушат и режут на узкие кружочки. Мы чистим, моем и пропускаем чеснок через чеснок. Мой перец очищается от стебля и семян и нарезается кубиками среднего размера.

Смешайте все продукты в одной емкости, посолите, добавьте сахар, залейте растительным маслом и тщательно перемешайте. Перед подачей украсить листьями петрушки.

Квашеная капуста с квашеной капустой

квашеная капуста винегрет

Рецепт этого блюда - самый популярный овощной салат в нашей стране. Это всегда украшение для любого праздника.

Состав продукта:

сладкая свекла -2 средних.

картофель - 5 шт .;

морковь - 2 шт. ПК .;

соленый огурец - 4 шт .;

квашеная капуста - 150 г;

сладкий зеленый горошек - баночка;

1 среднихедняя луковица;

подсолнечное ароматическое масло - 5 ст. л.

поваренная соль -? чайная ложка;

зеленый.

Вымойте все прекрасные овощи. Отварить свеклу на отдельной сковороде до готовности. Затем остудить, очистить и нарезать кубиками. Переезд в огромную миску.

Морковь и картофель можно варить вместе в подсоленной воде. Как вы готовы очистить и нарезать кубиками. Отправить свеклу. Нарезать маринованные огурцы и лук на кубики и перенести остальные овощи.

Налейте воду из банки гороха и вылейте ее в миску.

Добавить квашеную капусту, подсолнечное масло и соль. Все хорошо перемешать.

Рецепт яблок и клюквы

с яблоком

Клюква придаст специи и цвет этому блюду, и салат заиграет сочными цветами на вашем столе. И это блюдо, по своему составу, действительно является витаминной бомбой.

Ингредиенты:

квашеная капуста - 400 г;

кислое яблоко;

замороженная или свежая клюква - 5 ст. л.

Зеленый лук -? луч;

нерафинированное подсолнечное масло - 20 мл;

сахар - 30 г;

солить по вкусу;

пряность.

Вымойте яблоки, удалите кожуру, нарежьте сердцевину и измельчите соломку. В кастрюле вымойте клюкву и промокните насухо.

Нарезать зеленый лук.

Добавьте овощи, сахар и масло к своим специям.

Все хорошо перемешать.

Квашеная капуста с грибами

с грибами

По крайней мере, некоторые грибы подходят для этого блюда: вы можете купить консервированные или получить самые свежие и приготовить их. Если вы можете запастись грибами в течение лета и теми, которые на вас, не стесняйтесь получить их и добавить к этому захватывающему блюду.

Если вы используете замороженные или свежие грибы, их нужно разогреть.

Для салата вам понадобится:

квашеная капуста - 300 г;

маринованные грибы - 150 г;

домашний майонез - 20 мл;

мелкий лук;

маленькая горстка соли;

приправа;

зелень не обязательна.

Сначала давайте позаботимся о грибах. Тщательно вымойте и порежьте свежие грибы на мелкие кусочки. Жарить их с добавлением подсолнечного масла и соли.

Если грибы маринованные или соленые, вымойте их и добавьте в салат.

Разрезать лук пополам.

Залить рассол из капусты и положить в глубокую салатницу, положить грибы, лук и приправить майонезом. Добавить специи, посолить и хорошо перемешать.

Салат из кальмаров, картофель, квашеная капуста

koolinar. ру

озон

Ингредиенты (1)

400-500 г филе кальмара, 400 г картофеля, 100 г квашеной капусты, 50 г маринованных огурцов, 100 г зеленого лука, 50 г моркови, 30-40 г салата, 150 г майонеза, соль, молотый перец по вкусу. Рецепт квашеной капусты с картофелем и клюквой

Холодный зимний салат

Что работает хотя бы для некоторых людей в прохладные зимние дни? Естественно, сытное, обогащенное и легкое блюдо, которое много сил и не вызывает эмоций тяжести в желудке.

Холодный зимний салат

Ингредиенты:

Квашеная капуста - 300 г

Копченая колбаса - 200 г.

Картофель - 4 шт.

Растительное масло - 3 ст. Л. L

Зелень, соль по вкусу

Приготовление еды:

Цуккини капуста. Колбасу нарезать крупными кусочками.

Для настоящих ценителей колбас в этом салате вы можете использовать сразу несколько видов копченой колбасы.

Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать крупными кубиками. Моя зелень высушенная и мелко нарезана.

Смешать колбасу, овощи и травы, приправить растительным маслом, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Салат можно подавать на стол.

Квашеная капуста с майонезом

квашеная капуста с майонезом

Рецепт этого салата очень распространен, и его приготовление не займет много времени.

1 луковица;

квашеная капуста - 300 г;

майонез - 2 ст. л. ложек;

соль, специи - по вкусу;

петрушка для украшения.

Удалите луковую шелуху и размолоть наугад.

Смешайте капусту без рассола, лук, майонез, соль и специи, перемешайте.

Салат из квашеной капусты с картофелем, огурцом и фасолью

рецепт с фасолью

Состав этого салата делает его очень приятным. Если вы хотите попробовать разные вкусы, вы можете использовать майонез или сметану.

Список продуктов:

квашеная капуста - 250 г;

банка консервированной красной фасоли;

4 маленьких картофеля;

4 корнишона;

подсолнечное масло нефильтрованное - 6 ч. л .;

соль, специи.

Картофель тщательно вымыть и отварить в соленой воде с кожурой. Затем остудить, очистить и нарезать кубиками.

Вымойте бобы.

Фарш огурцы.

Смешайте все приготовленные продукты. Отправь им соль, специи и масло.

С яйцом и картошкой

Время: 1 час 30 минут. Порций в контейнере: 4 человека.

Пищевая калорийность: 96 ккал / 100 гр.

Назначение: на закуску / обед.

Кухня: русская.

Сложность: легко. Блюдо, приготовленное по установленному рецепту, сладкое и ароматное, и в тоже время очень приятное. Салат с квашеной капустой и яйцом рекомендуется заправлять майонезом - поэтому вкус будет ярче. Предпочтительно запекать овощные компоненты в духовке, но вы также можете использовать микроволновую печь - при таком способе продукты выпекаются еще быстрее.

Ингредиенты:

квашеная капуста - 200 г;

майонез с салатом - по вкусу;

картофель - 4 шт .;

зеленый лук - 0,5 пучка;

морковь - 4 шт .;

яички - 4 шт.

Способ изготовления:

Картофель вымыть, отправить в духовку для запекания. Как морковь.

Отварить яйца.

Охладить запеченные овощи и очистить.

Нарежьте картофель, морковь, яйца мелкими кубиками.

Капусту из цуккини очистить от воды, при необходимости помыть.

Подключите все компоненты.

Измельчить зеленые луковые кольца, отправить в миску к другим продуктам. Приправить салат майонезом с низким содержанием жира, перемешать.

Салат из квашеной капусты с яйцом

Салат из квашеной капусты со свежим огурцом и болгарским перцем

рецепт с самым свежим огурцом и сладким перцем

Это разнообразие закусок легкое, пикантное, сочное и хрустящее. Его можно и нужно употреблять во время голодания. Это избавит от голода и насытит организм необходимыми витаминами в это время.

Для этого вам понадобится:

квашеная капуста - 250 г;

1 огромный огурец;

1 сладкий перец (хотя бы в любом цвете);

1 лампочка;

подсолнечное масло - 0,25 стакана;

1 ст. Л. Ложка сахара с горбиком;

солить по вкусу.

Вымойте самые свежие огурцы и измельчите с помощью узкой соломинки.

Помойте перцы, очистите их и нарежьте полукольцами.

Очистить кожуру и нарезать мелкими кубиками.

В миске смешайте квашеную капусту, приготовленные овощи, приправы, соль, сахар, масло и перемешайте.

С виноградом

Время 30 минут.

Порций в контейнере: 2 человека.

Пищевая калорийность: 105 ккал / 100 гр.

Назначение: на закуску / обед.

Кухня: русская.

Сложность: легко. Можно приготовить огромное разнообразие блюд из необходимой и острой квашеной капусты: 1-е, 2-2, закуски. Салаты уникальны и необычны. Да, маринованная основа идеально сочетается со сладким изюмом, самым свежим виноградом (желательно без косточек - кешью) и яблоком. Рекомендуется приправить это блюдо подсолнечным маслом.

Ингредиенты:

кишмиш - 200 г;

раст. масло - 2 ст. л. л;

изюм - 100 г;

квашеная капуста - 0,5 кг;

лимонный сок - 1 ст. л. л;

яблоко - 1 шт.

Способ изготовления:

Вымойте изюм, окуните в кипящую воду, оставьте на 20 минут. Вылейте воду, высушите товар.

Снимите кожуру с яблока, удалите сердцевину, нарежьте полосками. Чтобы избежать потемнения кусочков, заполните их лимонным соком.

Завернуть виноград.

Смешайте все приготовленные ингредиенты в одной миске, перемешайте. Залить салаты маслом.

Салат с квашеной капустой и виноградом

Салат с ветчиной и яблоками

Ингредиенты:

200 г квашеной капусты

200 г ветчины

1 банка зеленого горошка (380 г)

200 г яблок

лук-порей (или 1 лук)

растительное масло

Способ изготовления:

Лук-порей нарезать полукольцами (мелко нарезать)

Ветчину нарезать кубиками.

Разрежь яблоко.

Протрите капусту, ветчину, лук, яблоко, горох (сточная вода).

Приправить маслом. Перемешай.

С селедкой

Время 15 минут.

Порций в контейнере: 4 человека.

Пищевая калорийность: 74 ккал / 100 гр.

Назначение: на закуску.

Кухня: русская.

Сложность: легко. Если вас устраивает блюдо, которое можно подавать в качестве закуски к крепкому алкоголю, то поищите выложенный способ приготовления салата из квашеной капусты с рыбой. Соленый вкус делает его идеальным дополнением к празднику. Преимущество этого блюда в том, что оно готовится очень быстро и требует небольшого количества ингредиентов.

Ингредиенты:

масляная ржавчина. - 2 ст .;

лук - 1 шт;

квашеная капуста - 0,5 кг;

филе сельди - 1 шт.

Способ изготовления:

Квашеная капуста из избытка воды, заправить маслом, перенести в салатницу. Очистить лук, вымыть, нарезать полукольцами, добавить в кислый овощ.

Нарезать филе сельди кусочками средней ширины, положить в продукты.

Смешайте ингредиенты идеально. Дайте салату постоять 10 минут.

Салат с квашеной капустой и сельдью

Салат из редьки с квашеной капустой

Ингредиенты:

300 г квашеной капусты

1 редька

лук

растительное масло

соль и сахар по вкусу

Способ изготовления:

Очистить и натереть на мелкой терке редьку.

Вы можете использовать терку для корейских салатов.

Выжмите капусту из воды и соедините с редькой.

Очистить и нарезать лук.

Приправить салат луком и растительным маслом.

Добавить соль или сахар по вкусу.

С апельсином

Время 20 минут.

Порций в контейнере: 2 человека.

Пищевая калорийность: 89 ккал / 100 гр.

Назначение: на закуску / обед.

Кухня: русская.

Сложность: легко.

Это блюдо используется в качестве классической квашеной капусты в дополнение, например, к жареной картошке или запеченной утке, но оно также совершенно независимо и не нуждается в гарнире. У этой прохладной закуски есть захватывающий вкус из-за ее хорошо отобранных компонентов. Новые апельсины и консервированные ломтики ананаса добавляют красочный штрих.

Ингредиенты:

лимонный сок - 1 ст. л. л;

минус ананас. - 3 кольца;

апельсин - 2 шт .;

сметана - 3 ст. л. л;

грецкие орехи (ядра) - 3 ст. л. л;

соль, перец - по вкусу;

квашеная капуста - 250 г;

сахар - 1 ст. л. L

Способ изготовления:

Измельчить орехи в огромную крошку.

Разрежьте ананасовые кольца на кольца.

Снимите кожуру с 1-го апельсина, разбейте на кусочки, затем снимите их с пленки. Очистите 2-й цитрусовый, выжмите из него сок.

В глубокой салатнице смешать половину орехов с квашеной капустой, кусочки ананаса, кусочки апельсина.

Приготовить заправку: смешать апельсиновый сок со сметаной, лимонный сок, сыпучие ингредиенты. При желании добавить немного тертой апельсиновой корки.

Готовый салат с апельсиновым и лимонным соусом заправить салатом, посыпать оставшимися половинками орехов.