

Теоретический лицей имени Н. К. Георгиу, г.
Кишинёв



ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТОВ ИЗ ФРУКТОВ

Учитель начальных классов Плехова
Н. П.

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

- **Фруктовые салаты** украсят собой и повседневный, и праздничный стол: они будут кстати и на званом обеде, и на фуршете. Эти салаты нравятся и взрослым, и детям, а приготовить такие блюда можно из самых разных плодов. Как нужно их обрабатывать? Для салатов отбирают спелые свежие фрукты, которые перебирают и моют, выкладывают в сито и дают воде стечь. Затем удаляют кожицу, если она слишком жесткая, а также плодоножки, косточки и семена. Конечно, при этом нужно стараться не повредить плоды. Сухофрукты предварительно отваривают или замачивают в горячей воде до мягкости. **Чем заправить фруктовый салат?** Для заправки подойдут соусы и заправки с добавлением сметаны, взбитых сливок, молока, йогурта, меда, шоколада, какао, оливкового масла, фруктовых соков и сиропов, а также специй. Можно украсить фруктовые салаты красиво нарезанными кусочками фруктов, дольками лимона или апельсина, цукатами, измельченными орехами, шоколадной крошкой, листиками мяты.

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ



ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА

- Фрукты нарежьте кубиками или тонкими кружочками.
- Добавьте орехи, йогурт и лимонный сок, перемешайте.
- С помощью кондитерского мешка отсадите сливки на блюдо в виде кольца. В центр блюда выложите салат и оформите его долькой апельсина и мятой.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ЙОГУРТОМ



Рецепты от Хрумки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА

- Очищенные от кожуры бананы нарезаем кружочками. С промытых яблок счищаем кожицу, разрезаем на половинки и удаляем сердцевину, а затем режем небольшими кубиками. Очищенные мандарины и киви нарезаем таким же способом. В красивые креманки складываем подготовленные фрукты горкой и заливаем сладким йогуртом. Посыпаем салат цедрой апельсина, нарезанной тоненькой соломкой. Также для украшения салата подойдет вареный чернослив, виноград и разные ягоды. Если вы готовите салат для взрослых, то можно воспользоваться несладким классическим йогуртом. В зависимости от сезона подбирайте различные фрукты (абрикосы, сваренную айву, персики) и ягоды (малину, клубнику, землянику и др.), но всегда сочетаем с яблоками. Фруктовый салат с йогуртом готов, **приятного аппетита!**

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ "ЗАРЯД ЭНЕРГИЕЙ"



ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА

Курагу вымыть, положить в миску, залить кипятком и оставить на 15-20 минут. Воду слить, курагу обсушить. Затем нарезать мелкими кубиками.

Фрукты вымыть и очистить от кожуры.

Мякоть апельсина нарезать кубиками (сок апельсина сохранить и добавить в салат).

Киви нарезать кубиками или небольшими кусочками.

Банан нарезать кубиками или полукружьями.

Яблоко натереть на крупной терке или нарезать маленькими кубиками.

В миске соединить апельсин (вместе с соком), киви, банан, яблоко и курагу.

Сверху посыпать рубленым грецким орехом. .

Салат заправить сливками или медом. по вкусу, и аккуратно перемешать. По желанию, салат можно заправить фруктовым маслом.

Совет. Яблоко и банан нужно нарезать в последнюю очередь, т.к. фрукты окисляются и темнеют. Их можно сбрызнуть соком лимона, чтобы фрукты оставались светлыми, но это отразится на вкусе салата - он приобретет кислинку.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ЗЕРНАМИ ГРАНАТА



ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА

- Очищенные апельсины нарежьте тонкими до-мтиками, киви и банан – кусочками, ягоды винограда разрежьте пополам.

Фрукты уложите на блюдо или в салатник, до-бавьте зерна граната. Салат сбрызните лике-ром и оформите листиками мяты.

САЛАТ ИЗ ГРУШ, ГРАНАТА И СЛИВ



ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА

- Груши очистите, разрежьте пополам, удалите сердце-вину, затем нарежьте мякоть ломтиками или кубика-ми и сбрызните лимонным соком.
- У слив и вишни удалите косточки, разрежьте ягоды пополам.

Уложите фрукты и ягоды в салатник или вазочки, по-сыпьте зернами граната, оставив часть на оформление, полейте сметаной, взбитой с сахаром.

Подавайте салат, оформив зернами граната и листика-ми мяты.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ В АНАНАСЕ



ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА

- Апельсины очистите, разделите на дольки. Яблоки нарежьте ломтиками. Орехи измельчите.
- Ананас разрежьте пополам, выньте мякоть, удалите у нее сердцевину.
- Мякоть нарежьте ломтиками.
- Распарьте чернослив и изюм. Чернослив отделите от косточек и нарежьте.
- Все компоненты перемешайте, уложите в половинки ананаса и залейте салат взбитой с сахаром сметаной.

□ Приятного аппетита!!!